

## Anfahrt zum Tannenhof

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Fahren Sie mit dem Zug bis Hauptbahnhof München bzw. Ostbahnhof München und dann mit der S 2 Richtung Erding bis Markt Schwaben. Von dort müssen Sie den Bus 505 Regionalverkehr Oberbayern nach Isen nehmen; bis Haltestelle Buch am Buchrain. Von dort 2 km zu Fuß zum Tannenhof.

Mit eigenem PKW

Fahren Sie auf der Autobahn bis München, dann von der Ostumgehung A 99 (Autobahnkreuz München-Ost) auf die A 94 Richtung Passau bis Ausfahrt Anzing, Markt Schwaben. In Markt Schwaben an der Ampel vor der Kirche rechts in Richtung Isen und dann kurz vor dem Ortsende rechts Richtung Isen (Isener Str.) über Pastetten nach Harthofen. Dort an der Kirche rechts Richtung Isen nach Buch am Buchrain. Am Ortseingang links Richtung Walpertskirchen, dann nach ca. 2 km liegt links von der Hauptstraße der Tannenhof.

## Kursgebühren

Alle von der Hannya-Kai Zen-Gemeinschaft veranstalteten Kurse werden auf der Basis einer freiwilligen Spende (Dhana) abgehalten.

(Empfohlenes Dhana für die Lehrer: 10,00 bis 30,00 € pro Tag, Dhana für Unterkunft und Verpflegung 20,00 bis 30,00 €, je nach persönlicher Möglichkeit).

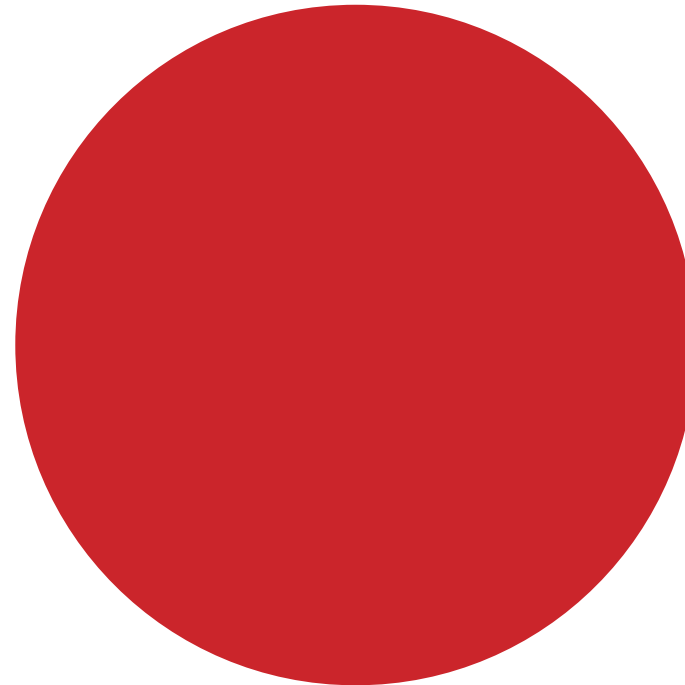
Seminarhaus Tannenhof  
Buch am Buchrain  
Tel. : 08124-7818 oder 08124-909000

Hannya-Kai Zen-Gemeinschaft e. V.  
Grünwalder Strasse 192  
81545 München  
Tel. : 089-64280829 Fax: 089-64280798  
mailto: daikan.j.barkey@t-online.de  
<http://www.seminarhaus-tannenhof.de>

Zentempel

# TANNENHOF

zu den drei Juwelen



Programm 2011

BUDDHA, DHARMA UND SANGHA

佛法僧宝

## Programm

### Januar

- 23.-27. Zazen-Kai mit Shodo Harada Roshi  
27.-30. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)

### Februar

- 04.-06 Claudia Wilfert: „Transformation der eigenen Schatten“  
18.-20. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)

### März

- 04.-06. Zazen-Kai Einführung in Zen-Meditation mit Daikan Westerbarkey  
11.-14. Yoga und Meditation mit Daniel Hertlein  
17.-20. Provokation mit Dr. Mayer  
25.-27. Zen-Wochenende mit Jeff Shore

### April

- 01.-03. Zazen-Kai Einführung in Zen-Meditation mit Daikan Westerbarkey  
15.-17. Atem-WE u.Schwitzhütte mit Mica Claus  
18.-24. Exerzitium mit Karin Reese  
26.-

### Mai

- 01. Mind Clearing mit Nanna Michael  
02.-08. Qi Gong mit Zuzanna Thaler  
12.-15. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)  
15.-21. Zen-Sesshin mit Rev. Fuden Nessi  
27.-30. Yoga und Meditation mit Daniel Hertlein

### Juni

- 02.-05. Drachenkampf mit Dr. Norbert Mayer  
05.-13. Pfingst-Sesshin mit Daikan Westerbarkey  
13.-19. Enlightenment mit Nanna Michael  
22.-26. Reserviert

### Juli

- 01.-04. Atem-Fortbildung mit Indira Daehr  
09.-15. Atemschule nach Herta Richter mit Mica Claus

- 15.-17. Ikebana u. Zazen mit Prof. Seikei Sachiko Oishi-Hess u. Daikan  
22.-24. Zazen-Kai Einführung in Zen-Meditation mit Daikan Westerbarkey  
25.-31. Sesshin mit Pinsel und Schwert mit Genso Sasaki Roshi

### August

- 02.-07. Atemschule nach Herta Richter mit Indira Daehr  
10.-14. Yoga und Meditation mit Daniel Hertlein  
19.-21. Meditation mit Claudia Wilfert  
26.-28. WE-Sesshin mit Sozui Zenni  
29.-

### September

- 04. Taekwondo mit Christopher Mc Coy  
07.-11. Kontemplation mit Christa Lohr  
15.-21. Sommer-Sesshin mit Yamada Roshi  
22.-25. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)  
30.- Christel Katharina Alt - Meditation und Qi Gong (geschl. Gruppe)

### Oktober

- 02. C. K. Alt: Meditation und Qi Gong (geschl. Gruppe)  
07.-10. Yoga und Meditation mit Daniel Hertlein  
13.-16. Provokation mit Dr. Mayer  
21.-23. Supervision mit Shaman Willee Regensburger  
26.-

### November

- 01. Herbst Enlightenment mit Nanna Michael  
02.-06. Reserviert  
11.-16. Mind Clearing (geschl. Gruppe) mit Nanna Michael  
18.-20. Ikebana u. Zazen mit Prof. Seikei Sachiko Oishi-Hess u. Daikan  
25.-28. Yoga und Meditation mit Daniel Hertlein

### Dezember

- 01.-09. Zazen-Kai und Winter-Sesshin mit Daikan Westerbarkey

- 09.-11. Christel Katharina Alt – Meditation und Qi Gong (geschl. Gruppe)  
15.-18. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)  
26.-01.01. Neujahrs-Enlightenment mit Nanna Michael

Veränderungen und Ergänzungen dieses Programms sind möglich.

## Anmeldung

- zu den Enlightenment-Kursen bei Frau Nanna Michael, Dipl. Psychologin u. Leiterin der Münchner Dyaden-Schule, Tel. : 08036-9085989;

- zu allen Zen- und Ikebana-Kursen der Hannya-Kai Zen-Gemeinschaft bei Daikan J. Westerbarkey, Tel. : 089-64280829;

- zum Sesshin mit Genso Roshi bei Petra Drichel-Flavell, Tel.: 07531-189101;

- zu den Seminaren mit Dr. Mayer, Zentrum Metafor unter Tel.: 08151-268960;

- zu den Seminaren mit Claudia Wilfert, Schamanische Psycho-Kinesiologin, Tel. 08138/669390

- zu Sesshins mit Sozui Zenni und Jeff Shore unter: onedropsangha@web.de, Tel. 01577/1949127

Kursbeschreibungen und Kursgebühren können bei den genannten Personen angefordert werden.

Bitte bringen Sie zu allen Kursen in den Tannenhof Hausschuhe, dicke Strümpfe, Handtücher, Bettwäsche mit Spannlaken und festes Schuhwerk mit. Sitzkissen, Sitzbänkchen, Matten, Kopfkissen und Bettdecken sind vorhanden.

Grundsätzliche Fragen und Terminvergabe für Gruppen bei Claudia Volkmer, Tel. 08124/90 9000 oder per e-mail: cvtannenhof@yahoo.de

## Anmeldung zu Veranstaltungen der Hannya Kai Zen-Gemeinschaft

- Sesshin  
Vom .....bis .....  
mit.....
- Zazen-Kai  
Vom .....bis .....  
mit.....
- Einführung in Zen-Meditation  
Vom .....bis .....  
mit.....
- Kurs .....  
mit .....

Anzahlung von 25,00 € mit jeder Anmeldung  
bitte auf unser Konto  
Kontonr.: 6610661  
BLZ 700 400 41  
bei der Commerzbank, München

## Mitgliedschaft + Fördermitgliedschaft

Ich möchte

- ordentliches Mitglied werden  
(Monatsbeitrag mind. 25, 00 €)
- Fördermitglied werden  
und spende jährlich .....€

Name: .....

Strasse:.....

PLZ/Ort:.....

Tel./Fax:.....

## Sesshin

Das Wort Sesshin bedeutet sich Sammeln (set-su) im Geist oder Herz (shin) - also zum eigenen Herzen (Ursprung) gehen.

Das ganze Tagesprogramm dient dieser Sammlung und man zieht sich von allen Verpflichtungen des Alltags zurück und widmet sich im Schweigen in Gemeinschaft mit anderen Teilnehmern ausschließlich der Zen-Übung (Zazen; Dharma-Vorträge; Gespräch mit dem Lehrer; Rezitation, Samu = meditative Arbeit).

## Zazen-Kai

Zazen-Tagesübung, um gemeinsam intensiver Zazen zu üben, Darlegung des Buddha-Dharma zu hören und Sutren zu rezitieren.

## Einführung in Zen-Meditation

Diese Tage dienen der Einführung in den Zen-Buddhismus und Anfänger können sich mit der Zen-Meditation vertraut machen. Es werden Zazen (Meditation im Sitzen), Kinhin (Meditation im Gehen) und Achtsamkeit in allem Tun geübt. Kurze Vorträge erläutern den geistigen Hintergrund dieser alten, aus China und Japan überlieferten Tradition, mit dem Ziel, Zen im Alltag zu erkennen und anzuwenden.

## Ikebana

Ikebana heißt wörtlich „lebende Blume“ und ist eine schöpferische Tätigkeit, die Pflanzen aus der Natur holt und ihnen als Teil eines Kunstwerks neues Leben schenkt.

Die Ikenobo-Schule (Kyoto) ist die älteste Ikebana-Schule Japans. Der Weg des Ikebana ist anregend und tief mit der Natur und dem Zen verbunden.