

## **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 Pastetten. Am Ende der Ausfahrt links in Richtung Forstern, Pastetten und dann in Harthofen links Richtung Isen, Buch am Buchrain.

Am Ortseingang von Buch am Buchrain links Richtung Walpertskirchen, dann nach ca. 2 km liegt links von der Hauptstraße der Tannenhof 2.

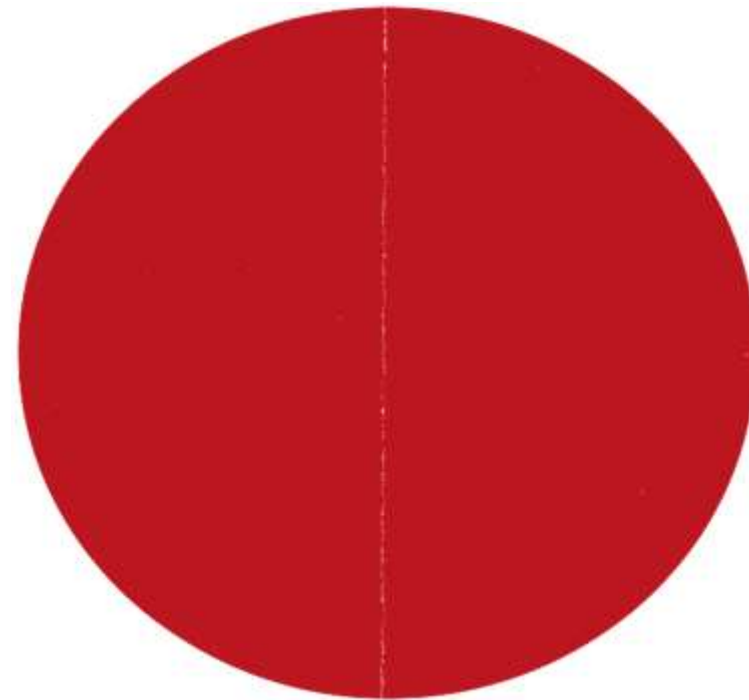
### **Kursgebühren**

Alle von der Hannya-Kai Zen-Gemeinschaft veranstalteten Kurse werden auf der Basis einer freiwilligen Spende (Dhana) abgehalten. Pro Tag für Unterkunft und Verpflegung 50,00 €; und Dhana für den Lehrer (je nach persönlicher Möglichkeit) 10,00 – 30,00 € als Vorauszahlung auf das Konto der Hannya-Kai oder in bar zu Beginn des Kurses.

# Rinzai-Zen Tempel **TANNENHOF**

zu den drei Juwelen

Programm 2017



**Tannenof- Buch am Buchrain – Tel. : 08124-909000  
oder Ehepaar Kerstin Fischer/Bernd Hein -  
Tel.: 08124-9190577  
Hannya-Kai Zen-Gemeinschaft e. V.  
Grünwalder Strasse 192, 81545 München  
Tel.: 089-64280829  
E-Mail: daikan.w @t-online.de  
[www.seminarhaus-tannenhof.de](http://www.seminarhaus-tannenhof.de)  
Bankverbindung: Commerzbank AG, München  
IBAN: DE41 7004 0041 0661 0661 00**

## Januar

- 03. Enlightenment mit Nanna Michael
- 19.-22. Doris Schmalhofer (geschl. Gruppe)
- 26.-29. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)

## Februar

### 10.-12. Zazen-Kai Einführung in Zen-Meditation mit Daikan Westerbarkey

- 23.-25. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)

## März

- 10.-14. Zen-Sesshin mit Jeff Shore
- 16.-19. Tage der Achtsamkeit + Shiatsu mit A. Schieß, Shiatsu Institut München
- 21.-26. Sesshin mit Gisela Drescher
- 30.- Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)

## April

- 02. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)
- 06.-09. Ausbildungsgruppe Dr. Katja Held
- 10.-16. Exerzitium mit Karin Reese
- 17.-24. Oster-Sesshin Form C mit Daikan Westerbarkey - Zazen-Kai vom 21.-23. möglich
- 27.-30. Doris Schmalhofer (geschl. Gruppe)

## Mai

- 25.-28. Ikebana u. Zen.-Med. mit Prof. Seikei Sachiko Oishi-Hess
- 29. - Gewaltfreie Kommunikation mit Frank Gaschler

## Juni

- 01. GFK mit Frank Gaschler
- 02.-08. Enlightenment mit Nanna Michael
- 09.-11. Zazen-Kai Einführung in Zen-Meditation mit Daikan Westerbarkey
- 15.-18. Meditation mit Indira Daehr

## Juli

- 06.-09. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)
- 09.-15. Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg GFK mit Frank Gaschler
- 23.- Sesshin geschlossene Gruppe

## August

- 03. Sesshin geschlossene Gruppe
- 03.-06. Sesshin mit Gisela Drescher
- 07.-26. Taekwondo mit Christopher Mc Coy
- 28.- Sesshin Form A mit

## September

- 04. Hotei Yasusada Seki Osho und Daikan Westerbarkey - Zazen-Kai 01.-03. möglich
- 08.-12. Zen-Sesshin mit Jeff Shore
- 14.-17. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)
- 21.-24. Exerzitium mit Karin Reese
- 28.- Doris Schmalhofer (geschl. Gruppe)

## Oktober

- 01. Doris Schmalhofer
- 06.-08. Yoga und Ayurveda mit Sabine Starkmann und Rosmarie Lederhuber
- 12.-15. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)
- 19.-21. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)
- 27.- Enlightenment mit Nanna Michael

## November

- 03. Enlightenment mit Nanna Michael
- 03.-07. Ikebana u. Zen.-Med. mit Prof. Seikei Sachiko Oishi-Hess
- 16.-19. Doris Schmalhofer (geschl. Gruppe)
- 21.-26. Zen-Sesshin mit Gisela Drescher

## Dezember

- 01.-08. Winter-Sesshin Form B mit Daikan Westerbarkey; Zazen-Kai 01.-03.
- 14.-17. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)
- 28.-03.01.2018 Enlightenment mit Nanna Michael

Veränderungen und Ergänzungen dieses Programms sind möglich.

### Anmeldung:

- zu allen Zen- und Ikebana-Kursen bei Hannya-Kai Zen-Gemeinschaft, Daikan J. Westerbarkey Tel. : 089-64280829
  - zu den Enlightenment-Kursen bei Frau Nanna Michael, Dipl. Psychologin u. Leiterin der Münchner Dyaden-Schule, Tel. : 08036- 9085989
  - zum Sesshin mit Jeff Shore bei Bernhard Kleinschmidt Tel.: 0160-994 880 73, E-mail: [info@zen-in-muenchen.de](mailto:info@zen-in-muenchen.de)
  - zur Atem-Meditation mit Indira Daehr bei Martina Ullrich, E-mail: [marti.ullrich@web.de](mailto:marti.ullrich@web.de)
  - zu Yoga und Ayurveda mit Sabin Starkmann über e-mail: [sabine.starkmann@t-online.de](mailto:sabine.starkmann@t-online.de) Tel.: 08155-5014 oder Rosmarie Lederhuber e-mail: [rosi.lederhuber@gmail.com](mailto:rosi.lederhuber@gmail.com) Mobiltelefon 0151 555222125
- Kursbeschreibungen und Kursgebühren können bei den genannten Personen angefordert werden. Grundsätzliche Fragen und Terminvergabe für Gruppen bei Daikan Westerbarkey, Grünwalder Strasse 192, 81545 München Tel.: 089-64280829, E-mail: [daikan.w@t-online.de](mailto:daikan.w@t-online.de)
- Bitte bringen Sie zu allen Kursen in den Tannenhof Hausschuhe, dicke Strümpfe, Handtücher, Bettspanntuch oder Bettlaken, Bettwäsche und festes Schuhwerk mit. Sitzkissen, Sitzbänkchen, Matten, Kopfkissen und Bettdecken sind vorhanden.

**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 bei der  
Commerzbank AG München  
IBAN: DE41 7004 0041 0661 0661 00

**Mitgliedschaft + Fördermitgliedschaft**

Ich möchte  
ordentliches Mitglied werden  
(Monatsbeitrag mind. 25,00 €)

Fördermitglied werden  
und spende jährlich €.....

**Name:** .....

**Strasse:** .....

**PLZ/Ort:** .....

**Tel.:**.....

**Sesshin**

das Wort Sesshin bedeutet sich Sammeln (setsu)  
im Geist oder Herz (shin) - also zum eigenen Her-  
zen (Ursprung) gehen.  
Das ganze Tagesprogramm dient dieser Samm-  
lung und man zieht sich von allen Verpflichtungen  
des Alltags zurück und widmet sich im Schweigen  
in Gemeinschaft mit anderen Teilnehmern aus-  
schließlich der Zen-Übung (Zazen; Dharma-Vor-  
träge; Gespräch mit dem Lehrer; Rezitation, Samu  
= meditative Arbeit).

**Zazen-Kai**

Zazen-Tagesübung um gemeinsam intensiver Za-  
zen 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 Za-  
zen (Meditation im Sitzen), Kinhin (Meditation im  
Gehen) und Achtsamkeit in allem Tun geübt.  
Kurze Vorträge erläutern den geistigen Hinter-  
grund dieser alten, aus China und Japan überliefer-  
ten Tradition, mit dem Ziel, Zen im Alltag zu er-  
kennen 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 (Ky-  
oto) ist die älteste Ikebana-Schule Japans. Der  
Weg des Ikebana ist anregend und tief mit der Na-  
tur und dem Zen verbunden.