

Zazenkai (Zen Training) in Chironico, Schweiz

20. – 23. August 2020



Leider musste das Sesshin in Laufen, Deutschland (August 2020) abgesagt werden.

Die Schweizer Zen-Gruppe trainiert trotzdem zusammen in einem Mehrzweckraum im hübschen Tessiner Dorf Chironico, Schweiz.

Die Form des Trainings ist ein Zazenkai.

Zeitplan:

Donnerstag, 20. August: 13.00 Uhr gemeinsames Mittagessen im Haus von Nora Helbling, Chironico
14.00 Uhr Check in in der Sala Multiuso Chironico
15.00 Uhr gemeinsamer Spaziergang im Ort
16.00 Uhr Beginn Zazenkai

Sonntag, 23. August: Ende Zazenkai um ca. 12.00 Uhr
Anschliessend gemeinsames Mittagessen

Die Trainingsinhalte gleichen dem Tagesablauf eines Sesshins, ohne Dokusan und Teisho.

Zazen, Okyo, Shodo (Kalligrafie), formelle Mahlzeiten, Körperübungen zur Entwicklung des Hara, Nitten (Reinigungsarbeit im Haus), Samu (Gartenarbeit), anstelle von Teisho: Gesprächsrunde in der Gruppe mit Trainingsbezogenen Inhalten.



Mitbringen:

- Hakama/Gi oder schwarze Hose/weisses Oberteil
- Jihatsu-Schalen, wer welche hat. Ansonsten bitte 3 kleinere Schüsselchen mitbringen (Plastik oder Keramik ist ok)
- Chop Sticks (japanische Essstäbchen), eine grosse Stoffserviette, ein kleines weisses Putztüchlein (ca.30x30cm)
- Okyo Büchlein, wer sein eigenes hat.
- Wetterfeste Arbeitskleidung (Regenjacke, festes Schuhwerk, Hut, Sonnenschutz,
- Wasserflasche
- Schlafanzug
- Schlafmatte und Schlafsack (Übernachtung im Trainingsraum)
- Toilettenartikel, Handtuch
- Taschenlampe
- KEINE elektronischen Geräte (Handy, Computer...)
- Es gibt eine Notfallnummer
- Zafus (kleine Meditationskissen; Zabutons werden zur Verfügung gestellt)

Anmeldung:

Bitte Anmeldung an Nicole Ciucci

E-Mail: nicole.ciucci@vtxmail.ch

Mobile: 0041-797014116 oder home: 0041-625353233

Anmeldefrist ist der 14. August 2020

Gebühr:

Die Teilnahmegebühr ist CHF 200.00 für das ganze Training, Raummiete, Übungsmaterial, Unterkunft und Mahlzeiten.

Bitte die Gebühr auf folgendes Bankkonto überweisen:

Nicole Ciucci, CH-4852 Rothrist

IBAN: CH35 0588 1136 7332 2000 0

BIC: AHHBCH22XXX

Clearing-Nr. 5881

Zweck: Zazenkai August 2020

Oder überweisen via PayPal an

nicole.ciucci@vtxmail.ch

Anreise:

<https://www.chironico.ch>

Fragen bezüglich Anreise an Nicole Myoen Ciucci