

Zazenkai (Zen Training) Im Ostello Faido, Schweiz

13. – 16. April 2023



Zeitplan:

Donnerstag, 13. April: 14.00 Uhr Check-in, Kaffee/Tee und Kuchen
15.00 Uhr Beginn Zazenkai

Sonntag, 16. April: Ende Zazenkai um ca.10.00Uhr
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 soji (Reinigungsarbeit im Haus), Samu (Arbeit draussen). Evtl. Gesprächsrunde in der Gruppe mit trainingsbezogenen Inhalten. Evtl. wieder online Zuschaltung von Meido Roshi, Korinji, für Teisho oder Fragen und Antworten.



Mitbringen:

- Hakama und Gi oder schwarze Hose und weißes Oberteil
- Warme Socken (falls der Boden kalt ist)
- Jihatsu-Schalen, wer welche hat. Ansonsten bitte 3 Schüsselchen mitbringen (Plastik oder Keramik ist ok) mit dunkler Stoffserviette (ca. 40x40cm) zum Einhüllen der Schalen und weissem Putztüchlein (ca. 30x30cm). Gegen eine Gebühr von CHF 3.00 haben wir einige Jihatsu-Sets zum Ausleihen! First come, first served!
- Chop Sticks (japanische Essstäbchen)
- Okyo Büchlein, wer sein eigenes hat
- Wetterfeste Arbeitskleidung (Regenjacke, festes Schuhwerk, Sonnenschutz)
- Wasserflasche
- Schlafanzug (Zimmer mit 2 oder 4 oder 6 Betten, Bettwäsche ist vorhanden)
- Toilettenartikel (Handtücher sind vorhanden)
- Taschenlampe für freie Meditationsübung am späten Abend
- KEINE elektronischen Geräte (Handy, Computer...) in den Trainingslokalen
- Es gibt eine Notfallnummer: 0041-797014116 (Myoen)
- Zafus: kleine Meditationskissen, (Zabuton: Unterlagen sind vorhanden)

Anmeldung:

info@zenttraining.ch

www.zentraining.ch

Mobile: +41-797014116

Anmeldefrist ist der 15. März!

Gebühr:

Die Teilnahmegebühr beträgt CHF 200.00 für das gesamte Training (Donnerstag bis Sonntag), Raummiete, Übungsmaterial, Unterkunft und Mahlzeiten.

Bitte die Gebühr nach Erhalt der Teilnahmebestätigung **bis spätestens 29. März 2023** auf folgendes Bankkonto überweisen:

Bitte beachte, dass allfällige Überweisungsgebühren und/oder Wechselgebühren zu deinen Lasten zu tragen sind!

Zentraining.ch

IBAN: CH37 0900 0000 1574 4735 8

Postfinance

6780 Airolo Schweiz

BIC: POFICHBEXXX

Clearing-Nr.: (BC) 900

Verwendungszweck: Zazenkai April 2023

Anreise:

Ostello Faido, Via Canton Lucerna 7, 6760 Faido, Schweiz

<https://www.ostellofaido.com>

Fragen bezüglich Anreise an Nicole Myoen Ciucci Tel. +41-797014116

