

## **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.

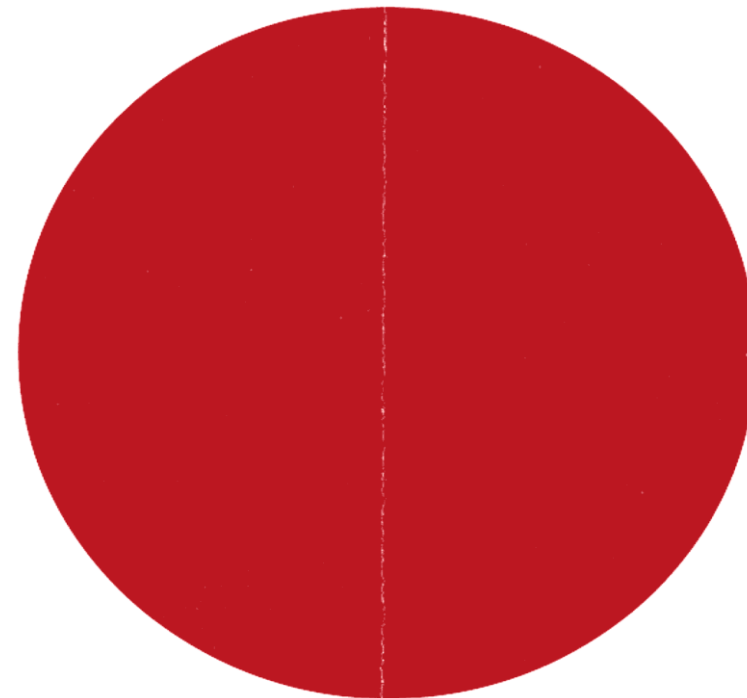
### **Kursgebühren**

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 2018



**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](mailto: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  
18.-21. Doris Schmalhofer (geschl. Gruppe)  
25.-28. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)

## Februar

**01.-04. Zazen-Kai Einführung in Zen-Meditation  
mit Daikan Westerbarkey**

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

## März

09.-13. Zen-Sesshin mit Jeff Shore  
26.- Exerzitium mit Karin Reese

## April

-01. Exerzitium mit Karin Reese

**02.-08. Oster-Sesshin Form C  
mit Daikan Westerbarkey  
- Zazen-Kai vom 06.-08. möglich**

12.-15. Doris Schmalhofer (geschl. Gruppe)  
19.-22. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)  
26.-29. Shiatsu + Meditation mit Alraune Schiess

## Mai

08.-13. Sesshin mit Gisela Drescher  
14.-17. Gewaltfreie Kommunikation  
mit Frank Gaschler

## Juni

14.-17. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)

## Juli

12.-15. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)  
22.- Sesshin mit Genso Sasaki Roshi

## August

-05. Sesshin

06.-26. Taekwondo mit Christopher Mc Coy

**27.- Sesshin mit**

## September

**-03. Hotei Yasusada Seki Osho**

07.-11. Sesshin mit Jeff Shore

**12.-19. Sesshin Form A mit Daikan  
Westerbarkey; Zazen-Kai 14.-16. möglich**

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

27.-30. Doris Schmalhofer (geschl. Gruppe)

## Oktober

04.-07. Gewaltfreie Kommunikation  
mit Frank Gaschler

11.-14. Exerzitium mit Karin Reese

18.-21. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)

## November

**01.-04. Zazen-Kai mit  
Daikan Westerbarkey**

08.-11. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)

15.-18. Doris Schmalhofer (geschl. Gruppe)

20.-25. Sesshin mit Gisela Drescher

## Dezember

**01.-09. Winter-Sesshin Form B mit Daikan  
Westerbarkey; Zazen-Kai 07.-09. möglich**

13.-15. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)

27.-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  
Münchener Dyaden-Schule,  
Tel. : 08036- 9085989;
  - Sesshin Gensō Roshi bei bei Thomas Schmidt,  
Tel.: 0172-1902023
  - zum Sesshin mit Jeff Shore bei  
Bernhard Kleinschmidt Tel.: 0160-994 880 73,  
E-mail: info@zen-in-muenchen.de
  - zur Atem-Meditation mit Indira Daehr bei  
Martina Ullrich, E-mail: marti.ullrich@web.de
- Kursbeschreibungen und Kursgebühren können bei  
den genannten Personen angefordert werden.

Grundsätzliche Fragen und Terminvergabe für Grup-  
pen 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, Bettspan-  
nuch 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  
BIC: COBADEFFXXX

**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.