

## Adressen, Anmeldung

### Schloss Altenburg

Altenburg Nr. 6  
83620 Feldkirchen-Westerham  
Tel. 08063/ 6873 (Fax / 6954)  
[www.schloss-altenburg.de](http://www.schloss-altenburg.de)

### Benediktushof

Klosterstraße 10  
97292 Holzkirchen bei Würzburg  
Tel. 09369/ 3868-0 (Fax -38)  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

### Bildungswerk Rosenheim e.V.

Tel. 08031/ 2142-0  
[www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de)

### Haus Buchenried (VHS München)

Assenbacher Str. 45  
82335 Berg / Leoni  
Tel. 08151/ 9620-0 (Fax -10)  
[www.buchenried.de](http://www.buchenried.de)

### Seminarhaus Engl

Engl 1  
84339 Unterdielfurt  
Tel. 08728/ 616 (Fax / 412)  
[www.seminarhaus-engl.de](http://www.seminarhaus-engl.de)

### EnShiro Dojo Salzburg

(über Josef Hörmandinger)  
Tel. ++43 (664) 304 68 32  
[info@enshiro.at](mailto:info@enshiro.at)

### Kloster Frauenchiemsee

(über Heike Ulrich)  
Tel. 089/ 724 2421  
[info@zen-shiatsu-online.de](mailto:info@zen-shiatsu-online.de)

### Haus Hornberg

Hornberg 1  
82549 Königsdorf-Schönrain  
Tel. u. Fax 08046/ 8341  
[www.zeit-fuer-balance.de](http://www.zeit-fuer-balance.de)

## Dokko-An Kokugyo Kuwahara



1944 in Tokio geboren. Er studierte Psychologie, Pädagogik und Zen-Buddhismus und lebte 4½ Jahre im Rinzaï-Tempel von Yamanashi unter Omori Sogen Roshi. Er wurde Mönch und war 4 Jahre als Zen-Lehrer im internationalen Zen-Dojo „Zen-Kenshujo“ in Kanozan tätig. Seit 1984 lebt K. Kuwahara in Bayern und unterrichtet Zazen und Hitsuzendo.

### Adressen:

Zen Dojo Ensokai  
Herr Christopher Hamacher  
Elsässer Str. 25 RGB  
81667 München  
089/ 444 397 98

Zen Dojo „Dô-Now“  
Herr Kokugyo Kuwahara  
Weingasse 4  
93047 Regensburg  
0941/ 298 6180

## Zen Sesshins

## Pinsel-Zen-Weg (*Hitsuzendo*) mit Qigong



# 2010

mit Dokko-An K. Kuwahara

# Zen

Zen bedeutet ursprünglich Konzentration oder Versenkung. Zen ist eine Erfahrung, ein Übungsweg, durch den der Mensch zu seiner wahren Natur finden kann. Zen kann nur durch Praxis und nicht durch Worte übermittelt werden.

## Zen-Sesshin

Sesshin bedeutet „das Herz berühren“ und ist eine mehrtägige Zen-Übungsperiode. Ausgehend von Zazen (Sitzmeditation) werden Atmung, Haltung und Konzentration geübt. Die hier angebotenen Sesshins sind auch für Anfänger geeignet.

## Pinsel-Zen-Weg (*Hitsuzendo*)

Der Pinsel-Zen-Weg ist der Weg der Zen-Übung mit Pinsel und Tusche. Auf dem Boden wird zunächst an einfachen Linien und Formen, dann an japanischen Schriftzeichen geübt. Es entsteht ein absichtloses Schreiben, in dem Körper, Geist, Pinsel, Tusche und Papier zu einer Einheit werden.

## Sesshin-Termine 2010 Zen, Pinsel-Zen-Weg, Qigong

**Sa. 2. bis Mi. 6. Januar** (Hl. 3 Könige)  
Haus Hornberg

**Do. 4. bis So. 7. Februar**  
(mit Jörg Bernsdorf)  
Benediktushof

**Sa. 13. bis So. 14. Februar**  
EnShiro Dojo Salzburg

**Fr. 12. bis So. 14. März**  
(mit Barbara Henning)  
Schloss Altenburg

**Di. 27. April bis Mo. 3. Mai**  
Haus Hornberg

**Sa. 8. bis So. 9. Mai**  
(mit Simon Goedecke)  
Bildungswerk Rosenheim

**Sa. 15. bis So. 16. Mai**  
ZENit (bei Rittirong Konggann)  
Bahnhofstraße 25a  
96450 Coburg  
09561/702670  
r\_konggann@yahoo.de

**Do. 3. bis So. 6. Juni**  
(mit Jörg Bernsdorf)  
Benediktushof

**Mo. 7. bis Fr. 11. Juni**  
(mit Andrea Schumacher)  
Haus Buchenried

**Fr. 9. bis So. 11. Juli**  
Zen, Pinsel-Zen-Weg, Selbst-Shiatsu  
(mit Heike Ulrich)  
Kloster Frauenchiemsee

**Do. 30. September bis So. 3. Oktober**  
(Tag der deutschen Einheit)  
(mit Beate Neudert)  
Haus Engl

**Do. 7. bis So. 10. Oktober**  
(mit Jörg Bernsdorf)  
Benediktushof

**Fr. 15. bis So. 17. Oktober**  
(mit Barbara Henning)  
Schloss Altenburg

**Fr. 29. Oktober bis Mo. 1. November**  
(Allerheiligen)  
Zen, Pinsel-Zen-Weg, Selbst-Shiatsu  
(mit Heike Ulrich)  
Kloster Frauenchiemsee

**Sa. 6. bis So. 7. November**  
(mit Simon Goedecke)  
Bildungswerk Rosenheim