

## Unterweisung:



*Blanche Heugel hat 1997 im Dojo Paris mit Zazen begonnen. 2004 wurde sie zur Nonne ordiniert und folgte mehrere Jahre Luc Boussard. Dann schloss sie sich der Sangha ohne Bleibe an. Als Schülerin von Philippe Rey Ryu Coupey praktiziert sie mit ihm in Paris. Sie leitet das Dojo Pelleport im Norden der Stadt und arbeitet als Puppenspielerin.*

## Das Herz und den Geist berühren

Während eines Sesshins übt man zusammen mit anderen die Praxis des Zen. Zazen und alle anfallenden Arbeiten des täglichen Lebens werden im gemeinsamen Geist nach der Lehre Buddhas praktiziert – immer wieder in Konzentration und Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick. Erfahrene und neu Hinzugekommene üben gemeinsam. Auf diese Weise kann man zum Normalzustand zurückfinden, zum ursprünglichen Gleichgewicht von Körper und Geist, unbewusst, natürlich und automatisch.

*Doch alle Daseinsformen,  
Wie die Blätter der Bäume,  
Werden von der Wurzel ernährt.  
(aus dem „Sandokai“  
von Meister Sekito Kisen)*

# Sesshin in der Uckermarck Januar 2025



mit  
Zen-Nonne  
Blanche Heugel  
11. bis 12. Januar 2025  
in Friedrichswalde/  
Brandenburg

## Ankunft:

Freitag, 10.01.25 ab 16 Uhr

## Abreise:

Sonntag, 12.01.24 nach dem Mittagessen und dem gemeinsamen Samu ca. 14 Uhr

## Adresse:

Wind und Weite  
Ahlimbswalder Weg 5  
16247 Friedrichswalde

## Veranstalter:

### Zen Dojo Berlin:

Zen Dojo Berlin e.V.  
Wassertorstraße 62  
10969 Berlin  
info@zen-berlin.org

## Bitte Mitbringen

- Zafu ( Sitzkissen)
- Zafuton oder Decke als Unterlage zum Sitzen
- dunkle, unauffällige, bequeme Kleidung, Hausschuhe
- Schlafsack und Bettlaken oder Bettwäsche. (Bettwäsche kann vor Ort geliehen werden, die Leihgebühr beträgt 10,- €)
- Essschale/ Geschirrtuch/ Besteck

## Kosten

Normalpreis: 120,- €  
Förderbeitrag: 140,- €  
Bitte gebt den gewünschten Betrag bei der Anmeldung an.

Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern. Wer aus dringenden (z.B. medizinischen) Gründen ein Einzelzimmer braucht, sagt bitte Bescheid. Wenn aus finanziellen Gründen eine Teilnahme schwierig ist, ist ein reduzierter Preis möglich. Sprecht uns gerne dazu an. Wir freuen uns, Euch zu unterstützen.

## Anmeldung:

Bis zum 02.01.24 per Mail an:  
anmeldung@zen-berlin.de

Kontakt für weitere Fragen:  
Brigitte:  
017620090649

## Anreise mit dem Auto:

- von Hamburg und Berlin A11 Richtung Norden bis Ausfahrt Chorin, L24 Richtung Chorin/Britz/Eberswalde, dann K6017 folgen bis zum Ziel.
- von Rostock A20 und A11 Richtung Süden bis Ausfahrt 8-Pfingstberg Richtung Pfingstberg, Templin, Gerswalde, Angermünde, L241 und L24 bis Ziel.

## Anreise mit der Bahn:

- bis Bahnhof Joachimsthal, der RE63 fährt 1x/ Stunde (Stand Okt 22).

Dort wird es einen Transfer zum Sesshin Ort geben. Wer diesen Transfer nutzen möchte, gibt bitte bis zum 02.01. eine Info per Mail an den oben genannten Kontakt für die Anmeldung.