

## Sesshin — vertraut werden mit sich selbst

Ein Sesshin (von japanisch setsu: „berühren“ und shin: „Herz, Geist“) ist eine Übungsperiode, während der man sich mit anderen Übenden auf die Praxis von Zazen, die anfallenden Arbeiten für die Gemeinschaft (Samu), letztlich auf alle Dinge des täglichen Lebens konzentriert. Erfahrenere und neu Hinzugekommene üben gemeinsam. Auf diese Weise kann man zum Normalzustand zurückfinden, zum ursprünglichen Gleichgewicht von Körper und Geist, unbewusst, natürlich und automatisch.

---

Zazen bedeutet, sich an einem stillen Ort in der richtigen Haltung aufrecht hinzusetzen. Nichts tun mit dem Körper – Nichts sprechen mit dem Mund – Nicht den Geist mit gut und schlecht beschäftigen – Einfach im Sitzen den Tag verbringen, nutzlos gegen die Wand. Darüber hinaus gibt es keine besondere Wahrheit.

Meister Daichi, 14. Jh.



Sangha Ohne Bleibe

# Herbst-Sesshin

der norddeutschen Zen-Dojos

mit Zen-Mönch  
**Thomas Ko Gen Michatsch**  
in  
Dechow bei Ratzeburg  
**22.-23. November 2025**

## Die ausrichtenden Zen- Dojos

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

**Zen-Gruppe Flensburg**  
Südermarkt 15  
Pastorat St. Nikolai  
24937 Flensburg  
Tel. 0461-979032

**Zen-Dojo Hamburg**  
Holländische Reihe 31A  
(bei Shiatsu zum Leben)  
22765 Hamburg-Ottensen  
info@zendojohamburg.de

**Zen-Gruppe Zen107 Kiel**  
Lorentzendamm 6-8  
24103 Kiel  
Zen107@web.de

**Zen-Dojo Rostock**  
c/o Tanzland e.V. Rostock  
Am Wendländer Schilde 5  
18055 Rostock  
anfrage@zen-rostock.de  
Tel. 0176-63027335

**Zen-Gruppe Waren/Müritz**  
c/o G. Nagel-Magnus  
Zum Grünen Hirsch 6  
17194 Moltzow  
Tel. 0178-1822813

## Ankunft

**Freitag, 21. November 2025, ab 16.00 Uhr**

## Abreise

**Sonntag, 23. November 2025, nach dem Mittagessen und Samu**

## Ort und Anreisemöglichkeiten

Das Sesshin findet statt im

**Gästehaus Dechow**

**Dorfstraße 1**

**19217 Dechow**

## Anreise mit der Bahn

nächster Bahnhof: Ratzeburg.

## Taxitransfer von Ratzeburg

Es wird von uns ein Transfer nach Dechow eingerichtet. Wer diesen Transfer nutzen möchte, gibt bitte bis zum 17. November eine Info per Mail oder Telefon an die Organisation.

## Bitte mitbringen

Zafu (Sitzkissen)

Zafuton oder Decke

dunkle, bequeme Kleidung

Bettwäsche oder Schlafsack, es kann auch

Bettwäsche vor Ort geliehen werden

(Leihgebühr 5 €)

Essschale/Geschirrtuch/Besteck

Hausschuhe

## Kontakt zur Orga:

**Tel.0172 48 23 495**

**info@zen-gruppe-flensburg.de**



## Unterweisung

Thomas Ko Gen Michatsch,

Praktiziert seit Mitte der 1990er-Jahre Zazen und wurde 2003 von Philippe Coupey zum Mönch ordiniert. Als sein Schüler folgt er der Tradition Meister Deshimarus, wie sie von Philippe weitergegeben wird. Seit 2004 ist er mitverantwortlich für die Leitung des Zazen im Berliner Dojo und aktiv an den Aufgaben der Sangha ohne Bleibe beteiligt. Neben Zazentagen leitete er die erste Session des Angos 2018 sowie die erste Hälfte des Sesshin Sanga Ohne Bleibe 2022.

## Anmeldung

bis 17. November 2025 an

Zen-Gruppe-Flensburg-

Anmeldung@gmx.de

oder

<https://forms.gle/WpYzVLoDS9DGubuWA>



## Kosten für Unterkunft & Verpflegung

**Normalpreis: 130,00 €**

**Förderbeitrag: 150,00 €**

Bitte gebt den gewünschten Beitrag bei der Anmeldung an

Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern.

Bei finanziellen Schwierigkeiten kann unsere Reisekasse helfen. Bitte sprechen Sie uns an: zen-gruppe-flensburg-anmeldung@gmx.de

Die Anmeldung wird verbindlich, sobald eine Anzahlung von 30,00 € auf das Konto überwiesen wird:

## Überweisung an:

Frederik Hamester / Konto-Zen-Flensburg  
Verwendungszweck: Sesshin Dechow 2025

IBAN **DE93 1203 000 1076 3629 36**