

Sesshin — vertraut werden mit sich selbst

Ein Sesshin (aus dem Japanischem 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-Nonne
Nicole YU SHIN Donne

in
Dechow bei Ratzeburg
16.–18. Oktober 2026

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
c/o Alte Mu Impuls Werk e.V.
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, den 16. Oktober 2026, ab 16:00
Uhr**

Abreise

**Sonntag, den 18. Oktober 2026, 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

Wir organisieren einen Transfer von
Ratzeburg nach Dechow. Wer diesen
Transfer nutzen
möchte, gibt bitte bis zum 4. Oktober per
E-Mail oder telefonisch Bescheid.

Bitte mitbringen

Zafu (Sitzkissen)
Zafuton oder Decke
dunkle, bequeme Kleidung
Bettwäsche oder Schlafsack, es kann auch
Bettwäsche vor Ort geliehen werden
(gegen eine Leihgebühr)
Essschale/Geschirrtuch/Besteck
Hausschuhe

Kontakt zur Orga:

Frederik Hamester
Tel. 0152 05 61 46 45
info@zen-gruppe-flensburg.de



Unterweisung

Nicole YU SHIN Donne

Aufgrund gesundheitlicher Probleme, die Nicole im Jahr 2006 die Ausübung des Yoga unmöglich machten, wandte sie sich der Suche nach einer stillen Meditationspraxis zu. Im Februar 2007 begann sie ihre Zen-Praxis im Dōjō von Lille. Zu dieser Zeit hielt sich Philippe Coupey regelmäßig in den Dōjōs von Lille und Halluin auf. Während einer Sesshin in Radinghem erlebte sie ein Mondo zwischen Bernard Convert und Philippe, das sie tief bewegte und sie dazu veranlasste, Philippe als ihren Lehrer anzunehmen und seinem Weg zu folgen. Im Jahr 2015 wurde sie zur Zen-Nonne ordiniert. Seither gehört sie zum Kreis der Verantwortlichen des Dōjōs von Lille.

Anmeldung

bis zum 11. Oktober 2026 an
<https://tinyurl.com/Dechow2026>



Kosten für Unterkunft & Verpflegung

Normalpreis: 110,00 €

Förderbeitrag: 130,00 €

Bitte gebt bei der Anmeldung an, ob ihr den
Normalpreis oder den Förderbeitrag zahlen
möchtet.

Die Unterbringung erfolgt in
Mehrbettzimmern.

Bei finanziellen Schwierigkeiten unterstützt
unsere Reisekasse gerne. Bitte spricht 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:

Konto-Zen-Gruppe-Flensburg
Verwendungszweck: Sesshin Dechow 2026
Kontoinhaber: Frederik Hamester
IBAN **DE93 1203 0000 1076 3629 36**