

## 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**