

# *Herzliche Einladung zum Schweigetag*

mit Zenlehrerin **Dagmar Fleischmann**  
(Zenlinie Leere Wolke)

am Sonntag, 21. Oktober 2018, 09:30 – 17:00 Uhr

Vortrag: Hegikanroku, Koan 40: „Blühender Strauch“

Eine Blume kann das Herz erfreuen. Im Alltag gehen wir oft achtlos vorüber, weil wir glauben, mit wichtigeren Dingen beschäftigt zu sein. Das Leben von vielen Menschen ist komplex geworden, wir haben soviel Angebote und Auswahl, dass wir oft gar nicht mehr wahrnehmen, was uns wirklich nährt und erfüllt.

Tagesablauf:

09:30	Uhr	schnelles Gehen
09:45	Uhr	Zazen (40 Min.) und Gehen
10:35	Uhr	Rezitation, Vortrag, Gelübde, Niederwerfung, Gehen
11:20	Uhr	Zazen (25 Min.)
11:45	Uhr	Teepause
12:00	Uhr	Zazen (25 Min.), Gehen, Zazen (20 Min.), Rezitation
13:00	Uhr	Reissuppe
13:30	Uhr	Samu, achtsames Arbeiten
14:00	Uhr	Mittagspause
14:30	Uhr	schnelles Gehen
14:45	Uhr	Zazen (25 Min.), Kyosaku, Gehen und Zazen (25 Min.) im Wechsel, Gelegenheit zum Dokusan (Einzelgespräch)
16:50	Uhr	Abschluss

Beitrag: 35,00 Euro, Vereinsmitglieder 25,00 Euro  
für Raummiete, Vortrag, Samu, Reissuppe, kurzes Einzelgespräch

Anmeldung unbedingt erforderlich, Tel. 811 08 45, [stilleundpraesenz@snafu.de](mailto:stilleundpraesenz@snafu.de)

Bitte pünktlich kommen! Seid wach!  
Erwachen geschieht im Augenblick!

Seid herzlich begrüßt  
Dagmar Fleischmann