

Seminar vom 3. bis 7. Juni 2026

5-tägiger Kurs, offen für alle.

Programm

Dienstag, 2. Juni 2026

15.00 – 18.00 Ankunft
18.00 Begrüßung und Vorstellung des Seminars
19.00 Abendessen
20.30 Einführung in die Zen-Meditation (Sōtō)

Mittwoch, 3., Donnerstag, 4. und Freitag, 5. Juni

06.30 Zazen und Zeremonie
08.00 Traditionelles Zen-Frühstück
08.30 Kaffee und Tee
09.15 – 09.45 Samu*
10.00 – 12.00 Sumi-e
12.30 Mittagessen
15.00 – 17.30 Sumi-e
18.00 Zazen
19.30 Abendessen

Samstag, 6. Juni

08.00 Zazen und Zeremonie
09.30 Traditionelles Zen-Frühstück
10.00 Kaffee und Tee
11.00 – 12.00 Sumi-e
12.30 Mittagessen
15.00 – 17.30 Sumi-e
18.00 Zazen
19.30 Abendessen

Sonntag, 7. Juni

08.00 Zazen und Zeremonie
09.30 Traditionelles Zen-Frühstück
10.00 Kaffee und Tee
11.00 – 12.30 Sumi-e
13.00 Mittagessen
15.00 – 17.00 Abschluss des Seminars und Aufräumen

Veranstaltungsort

Tempio Zen Gyogenji
Strada Santo Stefanetto n. 25
14055 Costigliole d'Asti (AT)
Italien
www.zentemple.it
@zen.temple.gyogenji

Teilnahmegebühr

Teilnahmebeitrag (zur Deckung der Kosten): **450 €**

Im Preis inbegriffen:

- Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen, Tee/Kaffeepause) aus biologischen Produkten und dem Gemüsegarten des Tempels.
- Malmaterial (Übungspapier, Reispapier, Tusche, großer, mittlerer und kleiner Pinsel).

Unterkunft

Das Seminar ist nicht als Wohnseminar konzipiert.
Wir helfen gerne bei der Suche nach einer Unterkunft in Costigliole und bei der Organisation einer Mitfahrgelegenheit zum Tempel.

Zahlungsbedingungen

Bitte überweisen Sie den Gesamtbetrag bei Anmeldung per Banküberweisung.

Kontakt und Anmeldung

E-Mail: info@sumi-e.it
Arianna +39 3807841180

*Hinweis: Während des Seminars können die Teilnehmer zur Gemeinschaft beitragen, indem sie einfache tägliche Aufgaben („Samu“) übernehmen, wie Geschirr spülen, reinigen oder Gemüse schneiden.
Diese freiwillige Arbeit wird mit Energie, Hingabe und Konzentration ausgeführt.

Bitte mitbringen

- eine Schale (mittlere Größe) für die Mahlzeiten, ein Tuch 40×40 cm zum Einwickeln, Essstäbchen und Löffel
- Hausschuhe
- bequeme, dunkle Kleidung für die Meditation