



## Information zum Winter Kyol Che, 21.-28. Februar 2021

im Zen Zentrum Berlin  
mit Dharma Meister Arne Schaefer

### Liebe Freunde im Dharma,

Wir freuen uns, Euch in Berlin oder online zu unserem einwöchigen Zen-Retreat einzuladen, als Teil unseres Winter Kyol Che 2021.

Die Anzahl der Teilnehmer im Zen Zentrum ist begrenzt und die Anwesenheit erfolgt strikt nach den Corona-Regeln.

Dieses Retreatangebot richtet sich auch an alle, die nur morgens und abends sowie zur Dharmarede am Sonntag, 28.2. 10:00 Uhr online teilnehmen können.

Hier sind die Einzelheiten:

**Beginn:** Sonntag, 21.2. um 18:30 Uhr

**Ende:** Sonntag, 28.2. um 13:00 Uhr

|                   |   |                                |
|-------------------|---|--------------------------------|
| <b>Bezahlung:</b> | 50,- EUR Mitglieder / Nichtmitglieder             | <i>Komplette Online-Praxis</i> |
|                   | 30,- EUR Mitglieder / Nichtmitglieder Ost Europa  | <i>Komplette Online-Praxis</i> |
|                   | 200,- EUR Mitglieder incl. Essen und Übernachtung | <i>Zen Zentrum (begrenzt)</i>  |
|                   | 50,- EUR Teilnehmer nur morgens/abends            | <i>Online-Praxis</i>           |
|                   | 30,- EUR Teilnehmer nur morgens/abends Ost Europa | <i>Online-Praxis</i>           |

**Bank Verbindung:**

Kwan Um Zen Schule Deutschland e.V.  
IBAN: DE66430609671121792602  
BIC: GENODEM1GLS

Paypal: kuzsde@gmail.com  
Betreff: Retreat 21.-28. Feb 21

**Zoom link:** wird nach der Anmeldung bekanntgegeben

**Kontakt:** Berlin@kwanumzen.de oder 0171 4172 195

Bitte melde Dich an und bezahle im Voraus bis spätestens 20. Februar.

Danke und hapchang

Zen Zentrum Berlin | Council Kwan Um School of Zen / Europe

## Ablauf Zen-Retreat, Berlin 21.-28. Feb. 2021



|       |  |  |
|-------|--|--|
| 5:00  | Aufwachen  | Offen auch für Teilnehmer, die nur morgens und abends teilnehmen |
| 5:15  | Vier Große Gelöbnisse (Deutsch) u. 108 Niederwerfungen |  |
| 5:45  | Morgen Sutra (Deutsches Herzsutra)                     |  |
| 6:40  | Zen-Meditation (2x 30 min)                             |  |
| 8.00  | Frühstück<br>Pause und Arbeitszeit                     |  |
| 11:00 | Zen-Meditation (3 x 30 min)                            |  |
| 13:00 | Mittagspause   |  |
| 15:00 | Zen-Meditation (3 x 30 min)                            |  |
| 17:00 | Abendessen<br>Pause                                    |  |
| 18:30 | Abend Sutra (Englisches Herzsutra)                     | Offen auch für Teilnehmer, die nur morgens und abends teilnehmen |
| 19:35 | Zen-Meditation (2 x 30 min)                            |  |
| 20:45 | Vier Große Gelöbnisse (Englisch)                       |  |
| 22:00 | Stille   |  |

Central European Time CET

**Konganinterviews:** Montag und Freitag

**Dharmatalk:** Sonntag, 28. Februar 10:00 Uhr (für alle)

**Sutrenheft:**

Deutsch: [http://www.kwanumeurope.org/zc/pix/Wien/sutrenheft\\_gesamt.pdf](http://www.kwanumeurope.org/zc/pix/Wien/sutrenheft_gesamt.pdf)

Englisch: <https://kwanumzen.org/resources-collection/2017/9/6/chanting-book>