

Loslassen
Kraft schöpfen
Herzweisheit
Ki und Hara

Zen



Berlin

Du bist das Licht. Ruhe in Dir selbst und sonst nichts.

Hier und jetzt in seiner ureigensten Mitte und Herzenskraft zu sein, frei von Verstrickung und unheilsamen Bedingtheiten, ist ein lebenslanger großartiger Weg, den das Daishin-Zen bietet und der hier und jetzt beginnen kann.

Zen-Buddhismus und Alltag, Weisheit des Ostens und Geist des Westens sind die Aspekte des mittleren Weges des Daishin-Zen: großer Geist – großes Herz.

Jeder Mensch geht einen Weg. Den Weg zum Wesentlichen nennt man Zen.

Wenn der Geist still wird, wird die Welt wahr.
Freude, Lebenskraft, Herzweisheit.



Hinnerk Polenski
Syobu Sensei



Zen-Meister,
Gründer des Daishin Zen Ordens,
Abt des Daishin Zen Klosters und
Seminarzentrums Buchenberg/Allgäu

www.zen-schule.de

Zazen in Berlin immer montags von 19:30 bis 21:00

Wir meditieren gemeinsam mit Rezitation, Gehmeditation und Teezeremonie.

Anfänger sind jederzeit willkommen (bitte vorher anmelden für ein Einführungsgespräch).

Ort: Varziner4 – Raum für Begegnung und Entwicklung

Varzinerstr. 4

12159 Berlin

direkt am S- und U-Bahnhof Bundesplatz

Leitung:

Birgit Schönberger, Journalistin und Coach, Dharma-Schülerin von Hinnerk Polenski, Daishin Zen Meditationslehrerin.

Michael Schornstheimer, Soziologe, Journalist und Universitätsdozent. Dharma-Schüler von Hinnerk Polenski.

Kontakt: Birgit Schönberger: birschoenberger@aol.com, 0174-16 74 277 / Michael Schornstheimer: mschornst@aol.com, 0179-51 21 476

www.zen-berlin.com



Die Zendo Berlin leiten Birgit Schönberger und Michael Schornstheimer



Einführungsseminare

4-Tage-Seminare

7-Tage Sesshins

Leadership-Seminare

im Norden und Süden

unter www.zen-schule.de

www.osterberginstitut.de