

# Zen nybörjarretreat

## 4 – 8 maj 2016

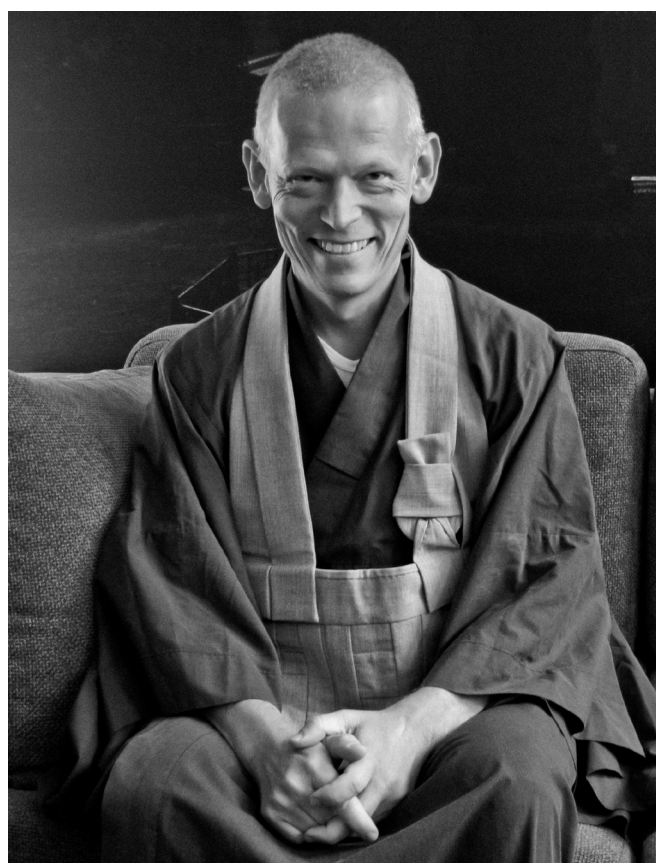
---

Under några sommandagar får du möjlighet att uppleva zenbuddhism i praktiken. Kursen hålls av Sante Poromaa-roshi som är zenlärare med 30 års erfarenhet av zen.

Under kursen kommer du att få lära dig grunderna i zazen (zenmeditation) och delta i några av de buddhistiska ritualer som finns i vår tradition. Sante-roshi kommer att ge undervisning i grupp, kallat teisho, samt individuella instruktioner, dokusan.

Eftersom zenutövande inte är begränsat till sittande meditation innehåller kursen även gående meditation och meditation i arbete t ex i köket eller trädgården.

Kursen hålls på Zengården, där zenträning har förekommit sedan 1990. Zengården ligger i en lugn miljö nära naturen och det finns möjlighet att ta skogspromenader eller bada i sjöar som finns i närheten.



**Datum:** Kursen börjar på kvällen den 4:e och slutar på eftermiddagen den 8 maj.

**Kostnad:** 2400 kr (medlemmar 1400kr). Mat och boende ingår.

**Transport:** Du kan antingen komma med bil eller så hämtar vi dig vid Arboga tågstation till en kostnad av 150 kr tur och retur.

Antalet platser på kursen är begränsat och det är "först till kvarn" som gäller. Vill du ha mer information eller anmäla dig, ring eller maila: 0581-630061, zendoleader@zentraining.org