



MEDITATIONS DAGAR PÅ GOTLAND

ZEN SESSHIN

16–21 AUGUSTI 2021

DAVIDE SOMMARGÅRD PÅ ÖSTRA GOTLAND

LEDARE:

RUNE OLSSON, ALVA STRA ZEN &

EVA SPERNER, MÜNCHEN HaidHAUSEN ZEN

Välkommen till några dagars zenmeditation under ledning av Rune Olsson, [Alvastra zen](#) och Eva Sperner, [München Haidhausen Zen](#). Vi kommer att hålla till i Davide sommargård i Gammelgarn på östra Gotland. Eventuellt kommer vi att hålla sesshin på en annan plats på Gotland, beroende på hur många deltagare det blir. Vi inleder måndag 16 augusti med kvällsmat kl. 18 och avslutar efter lunch lördag 21 augusti kl. 13. Möjlighet finns att ansluta någon dag senare. Måltider och enkelt boende ingår.

Kostnaden blir mellan 3 000 och 4 000 kronor. Vi genomför i enlighet med gällande råd och restriktioner när det gäller virus. Du som anmäler dig får besked om det här så snart vi vet. Anmälan: se nästa sida.

FÖR MER INFORMATION KONTAKTA HJALMAR CRONEBORG, TEL. 0706 15 05 75 ELLER FREDRIK STERNER, TEL. 073-559 51 91

Sesshin betyder ”intensivt möte med sig själv”.

Genom att sitta många pass - zazen - får man en fördjupad kontakt med sin själv-natur, som vid daglig sittning av ett pass per dag kan ta år att uppnå. Viss vana vid att sitta långa pass behövs.

En sesshin pågår helt i tystnad, utan elektronik, böcker eller andra media. Under dagarna finns tillfälle att möta Rune och Eva i personliga samtal.

Dagsprogrammet kommer att se ut ungefär så här:

5.30	Väckning
6.00	Zazen 3*25 min
7.40	Frukost
8.10	Arbete 1 timme
10.00	Zazen 3*25 min
12.00	Lunch
14.00	Zazen 3*25 min
15.30	Fika
16.30	Zazen 3*25 min
18.00	Middag
19.30	Zazen 3*25 min
22.00	Stillhet

Anmäl dig senast 30 juni

genom att kontakta

Hjalmar Croneborg
via telefon 0706-15 05 75 eller e-post
hjalmar.croneborg@gmail.com

eller

Fredrik Sterner
via telefon 073-559 51 91 eller e-post
fredrik.sterner@gmail.com.

