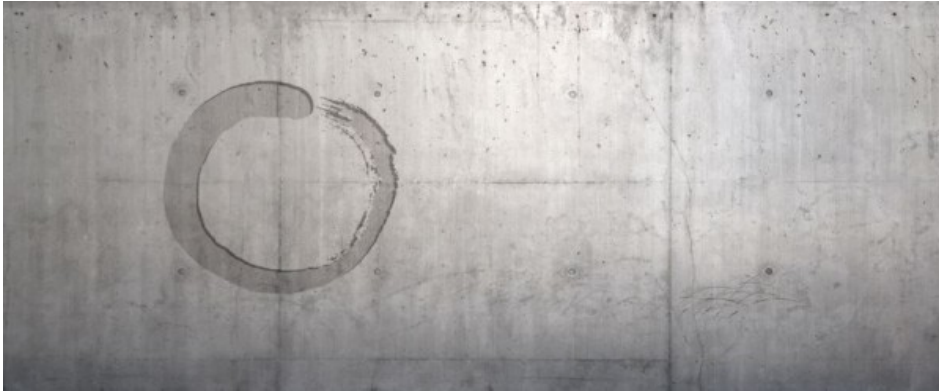


# ZEN

Raus aus dem Stress – rein in seine Mitte! Entschleunigung & Entspannung für ALLE! Im ZEN geht es darum, auszuatmen und alles loszulassen. Es gibt im ZEN den Gedanken „**ALLES ist LEERHEIT**“ ...man kann folglich nichts festhalten... erstaunlich, wie das **LOSLASSEN** auf Körper & Geist wirkt!



## **Geschichte des VITA-Dojos** (mehr Infos auf der Homepage)

Der japanische Zen-Meister und bedeutender Judoka Taisen Deshimaru (\*1914, †1982) brachte als erster Japaner den Zen von Japan nach Europa. Zen-Meister Roland Yuno Rech war enger Schüler von Taisen Deshimaru. Die ZEN-Unterweisende des VITA-Seminarhauses Imèn Gharbi praktiziert seit über 20 Jahren bei Roland Rech und hat nach 16 Jahren ZEN-Praxis von ihm 2014 die Ordination zum Bodhisattva erhalten. Sie unterweist seit 6 Jahren Lehrer, Schüler und Laien, steht in engem Kontakt zu ihrem Meister und gibt seine Lehren an die ZEN-Pratizierenden weiter.

**„Zen bedeutet, gegenwärtig zu sein. Hier. Jetzt.“** (Roland Yuno Rech)

## **ZEN-Kurse** (Japanisch: Zazen -> Za=sitzen, zen=Versenkung)

Menschen aller Konfessionen sind herzlich willkommen! Es ist empfehlenswert 5-10 min (Bitte nicht noch früher!) vor dem jeweiligen Termin angezogen da zu sein, 5 min vor dem jeweiligen Termin ist kein Einlass mehr möglich! Bitte auf Homepage zwecks Bekleidung erkundigen!

Mo & Mi: 6.00 - 7.00 Uhr (für Jugendliche & Erwachsene + Teezeremonie)  
Di & Do: 6.30 - 7.30 Uhr (für Jugendliche & Erwachsene + Teezeremonie)  
Do: 17.15 - 18.00 Uhr (auch für Kinder ab 6 Jahren)  
Do: 17.00 - 17.15 Uhr (Einführung für Anfänger + kostenfreies Probe-Zazen)

6,00€/Zazen, 1 ZEN-Kurs (12 Termine, 1x/Woche) = 70€ für 3 Monate (zuzügl. 20€ Anmeldegebühr)

6,00€/Zazen, 1 ZEN-Kurs (24 Termine, 2x/Woche) = 140€ für 3 Monate (zuzügl. 20€ Anmeldegebühr)

Der hochwertige japanische Sencha-Tee (in der Morgenzeremonie) ist kostenfrei.

**ZEN-Tag:** ½-, 1- oder 2-Tagessesshins (mit Genmai-Suppe, Mittagessen, Datum & Preis n. V.)

---

### **VITA Seminarhaus – bewusst leben**

Leiterin: Imèn Gharbi  
Seminare  
Sprachkurse  
Meditation  
Gesundheitsberatung

Hutloher Str. 7  
21755 Hechthausen  
+49 (0)4774 - 3147499  
info@vita-seminarhaus.de  
www.vita-seminarhaus.de

Sprechstunden  
Di und Do telefonisch  
9-12 Uhr  
persönlich  
nach Vereinbarung

Bankverbindung  
EthikBank  
IBAN: DE67830944950003390500  
BIC: GENO DE F1 ETK  
Steuer Nr. 18/114/05808