



# Zen Übungswege

Termine 2023

Seit 1987 kommt der Zen-Mönch **Yasusada Seki Sensei**, der Sohn von Yuho Seki Rôshi, immer im Zeitraum von Februar bis März nach Rütte. Er leitet eine **Zazen-kai** und eine **Qigong-Gruppe**, gibt Einzelstunden in **Shiatsu** und vermittelt die **Teezeremonie**. **Yasusada Seki Sensei** nimmt als Zen-Mönch keine Honorare entgegen. Spenden in entsprechender Höhe bitten wir im Rütte-Sekretariat zu hinterlegen.

## Shiatsu

Shiatsu entstand im Verlauf der letzten 100 Jahre in Japan. Es verbindet jahrtausendealte, in China gepflegte Techniken der Akupressur mit modernen, auch westlichen Massagemethoden. Durch Fingerdruck, Dehnen und Pressen von Muskeln und einem System von Meridianpunkten wird die blockierte Lebensenergie wieder in Fluss gebracht.

## Qi Gong

Qigong wurde in China schon vor 3000 Jahren gepflegt. Yasusada Seki absolvierte seine Ausbildung in Qigong und Traditioneller Chinesischer Medizin in Peking. Qigong ist ein Übungsweg, der Lebensenergie steigern kann. Körper-, Atem- und Stimmübungen stärken nicht nur das Qi – auch Chi oder Hara genannt –, sie fördern auch die seelische Ausgeglichenheit.

## Teezeremonie

*„In meinen Händen halte ich eine Schale Tee. Seine grüne Farbe ist ein Spiegel der Natur, die uns umgibt. Ich schließe die Augen, und tief in mir finde ich die grünen Berge und das klare Wasser der Quellen. Ich sitze allein, werde still und fühle, wie alles dies ein Teil von mir wird.“*

Sôshitsu Sen

Chadô ist der Weg des Tees. Wie alle vom Geist des Zen durchdrungenen Künste ist auch Chadô ein Weg spiritueller Übung. Es wird nicht nur Tee getrunken. Vielmehr geht es um das Pflegen von Begegnungen und das Teilen in der Verbundenheit von Gast und Gastgeber „Wa“; die Achtsamkeit gegenüber den Menschen und allen Dingen „Kei“; die Reinheit und Ordnung der

Dinge und des Herzens „Sei“; die innerer Einkehr und deren Ausstrahlung auf die Gemeinschaft „Jaku“.

Die Teezeremonie ist verbunden mit dem Sitzen in der Stille. Beide meditativen Übungen unterstützen sich gegenseitig, führen zur Sammlung und zu einer tiefen Erfahrung der Wirklichkeit in der Gemeinschaft.

## Yasusada Seki Osho in Todtmoos-Rütte

**7. Februar – 1. März 2023**

### Shiatsu

Einzelstunden im Apartement Lehner  
**Anmeldung** Sekretariat Rütte  
Tel: +49-(0)7674-350  
info@duerckheim-ruette.de

**Sa., 18./So., 19. Februar 2023**

**Qi Gong Wochenende** im Römerhof-Atelier, Bernau.  
Sa., 9.30 – 12 Uhr / 15 – 17 Uhr  
So., 9.30 – 12 Uhr / 15 – 16.30 Uhr

**Anmeldung** Sekretariat Rütte  
Tel: +49-(0)7674-350  
info@duerckheim-ruette.de

**10. – 12. Februar 2023**

**Qi Gong** im Tai Chi Haus, Überlingen, Beginn 17 Uhr  
Ingrid Schmid

**Anmeldung** Ingrid Schmid  
info@taichi-haus.de

**9., 16. Februar 2023**

**Teezeremonie** Zendo Rütte, donnerstags 15 Uhr

**Information** Regula Bühlmann  
Tel: +49-(0) 7674-922258  
regula.buehlmann@gmx.de

[www.duerckheim-ruette.de](http://www.duerckheim-ruette.de)