

## ZEN – Training in den Bergen 2018

### **Boden im Lechtal / Tirol**

**Zeit:** Dienstag 21. Aug. 2018 ab 18 Uhr (Abendessen) bis Sonntag 26. Aug. 2018 ca. 10 Uhr (nach dem Frühstück).  
Eine Anmeldung nur für einzelne Tage ist möglich.

**Ort:** Ein Seminarhaus am Rande des Dorfes Boden oberhalb des Tiroler Lechtales.

**Unterkunft:** Die Schlafplätze sind in mehreren Räumen auf Matratzen bzw. einigen Betten.

**Verpflegung:** Vegetarische Verpflegung wird von Willi gekocht.

**Teilnehmerzahl:** Bis maximal 25 Personen. (Reihung nach Eintreffen der Anmeldung.)

**Kosten:** € 40 pro Tag für Übernachtung, Verpflegung und Räumlichkeiten;  
Bezahlung nach Ankunft im Haus. Ein angemessener Beitrag (Richtsatz ca. 30 € pro Tag) in die "Zendokasse" für Reise, Aufenthalt und Dhana von Seiun Roshi, sowie Aufenthalt für Stefan wird empfohlen. Eine kleine Spende für die Küchenhelfer ist angebracht.

Ohne Übernachtung betragen die Tageskosten € 36. (Frühstück € 6,50; Lunch € 6,50; Abendessen € 13, Grundkosten fürs Haus inklusive Tees und Kekse in den Pausen € 10, wenn jemand nur zu Zazen kommt.)

Falls jemand ausnahmsweise (z.B. wegen der Kinder) seine Mahlzeiten außerhalb organisieren muss, bitte auf die Anmeldung schreiben und nach der Ankunft mit Uli absprechen.

**Mitzubringen:**

- Sitzkissen (Zafu),
- Schlafsack, Leintuch, Kopfkissen, Hausschuhe
- feste Schuhe, Regenjacke, Pulli, Rucksack, Trinkflasche, eventuell Wanderstöcke.

Weitere Tourenwanderungen mindestens zu zweit (Handymitnahme sinnvoll, Rufnummer im Haus bekanntgeben).

**Anmeldung an:** Hans Scherzer  
Starkenburggasse 3/6  
A-1160 Wien

Email: [hans.scherzer@aon.at](mailto:hans.scherzer@aon.at)  
Tel.: bitte nur für kurzfristige Änderungen  
+43 664 733 44 954

Bitte das untere Formular verwenden! (Auch bei email-Anmeldung alle Punkte angeben.)  
Die Uhrzeiten eintragen wegen der Essensplanung (18 Uhr Abendessen, 8 Uhr Frühstück).

**Anmeldeschluss:** Freitag, 23. Juli 2018 (Postweg bis 3 Tage).

Spätere Änderungen bitte direkt an Uli in Boden

Adresse des Hauses: Seminarhaus Boden, Uli Heite, A-6644 Boden 41, Tel: 0043 /+ 5635 / 235

### **Anmeldung für Zen-Training in Boden 2018**

Bitte senden  
an [hans.scherzer@aon.at](mailto:hans.scherzer@aon.at)

Absender: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Ich melde mich an für **Zazen in Boden** vom .....August, ..... Uhr

(Wochentag, Datum, Uhrzeit) bis ..... August, ..... Uhr

Schlafe außer Haus  Esse außer Haus (nur nach Vereinbarung)

Biete Mitfahrt von ..... (Ort) für ..... Person (en)

Suche Mitfahrt von ..... (Ort) für ..... Person (en)

Bringe Zabuton mit (aus Mü. bzw. eigene)

Bitte um Zusendung von weiterer Information über Anreise  und Ablauf

Essensunverträglichkeit: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....