

## HERBSTTRIMESTER 26.09.–19.12.2022

Geschlossen Mo 31.10.–04.11.2022

### QiGong Wochenkurse\*

**Gesundheits-QiGong: Das Spiel der 5 Tiere – Wu Qin Xi**

11 x Montags, 26.09.–19.12.2022, 18:00–19:30 Uhr

**Klassisches Medizinisches QiGong**

11 x Mittwochs, 28.09.–14.12. 2022, 18:00–19:30 Uhr

**Die 15 Formen des Taiji QiGong – Shiwu Shi Fa**

11 x Donnerstags, 29.09.–15.12. 2022, 10:00.–11:30 Uhr

### QiGong Wochenend-Workshops\*

**Shaolin QiGong**

I. Die große Übung der Menschlichkeit, II. QiGong in Stille und Bewegung,

III. „Chan Wu“ – Der Zen Tanz

01.10.–02.10.2022, Samstag 10:00–18:00 Uhr, Sonntag 10:00–17:00 Uhr

**Gesundheits-QiGong: Die 12 Sitzenden Brokate – Shier Duan Jin & Wirbelsäulen QiGong**

19.11.–20.11.2022, Samstag 10:00–18:00 Uhr, Sonntag 10:00–17:00 Uhr

### Zen\*

**Zen-Meditation**

Montags ab 26.09.2022 & Mittwochs ab 28.09.2022, 20:00–21:30 Uhr wöchentlich

**Rohatsu Za-Zen Kai**

02.12.–04.12.2022, Freitag 19:00–22:00 Uhr, Samstag 10:00–18:00 Uhr, Sonntag

10:00–17:00 Uhr

### Kunst und Kultur

**Ikebana Blumenkunst Workshop mit Großmeisterin Sachiko Oishii-Hess**

Freitag, 09.12.2022, 14:00–18:00 Uhr

**Kalligraphie „Die Kunst der Tusche“ mit Kalligraphie Meisterin Misayo Koun Kawashima**

Privatunterricht auf Anfrage

### Sonderkurs

**Stressprävention Teil II mit Pädagogin und QiGong Kursleiterin Hannelore Wagner**

Freitag, 30.09.2022, 18:00–21:30 Uhr

**ZenHaus**

Ueberreiterstr. 25, 85609 München Dornach

Tel. 089 9296 396, Fax 089 9920 0753

info@zenhaus.de, www.zenhaus.de

永峰寺  
大雄

ZenHaus

ZEN•QiGONG

TCM•KULTUR

JAHRESPROGRAMM 2022



Kursänderung vorbehalten

## WINTER-TRIMESTER 17.01.–31.03.2022

Geschlossen Mo 28.02.–Fr 04.03.2022

Im Januar mit Yasusada Seki Doshi aus Japan

### QiGong Wochenkurse\*

**Die Kraft des Seidenspinnens – Si jun Zi Tang & Boddhisattva QiGong – Bosa Gong**

10 x Montags, 17.01.–28.03.2022, 18:00–19:30 Uhr

**Die 12 Übungen der Gesundheit – Paojian QiGong**

10 x Mittwochs, 19.01.–30.03.2022, 18:00–19:30 Uhr

**Quell der Kraft – Lin Yuan Gong**

I. Die 5 Basis Positionen, II. Die 5 Elemente Übungen, III. Meridian Regulation

10 x Donnerstags, 20.01.–31.03.2022, 10:00–11:30 Uhr

### QiGong Wochenend-Workshops\*

**Duft QiGong Teil I & II – Xiang Gong mit Yasusada Seki Doshi aus Japan**

22.01.–23.01.2022, Samstag 10:00–18:00 Uhr, Sonntag 10:00–17:00 Uhr

**Gesundheits-QiGong: Der Stab der Lebenspflege – Taiji Yangsheng Zhang**

26.03.–27.03.2022, Samstag 10:00–18:00 Uhr, Sonntag 10:00–17:00 Uhr

### Zen\*

**Zen-Meditation**

Montags ab 17.01.2022 & Mittwochs ab 19.01.2022, 20:00–21:30 Uhr wöchentlich

**Zen-Sesshin mit Yasusada Seki Doshi aus Japan**

03.03.–06.03.2022, Donnerstag 14:00–20:00 Uhr, Freitag und Samstag 10:00–20:00 Uhr, Sonntag 10:00–17:00 Uhr

### Kunst und Kultur

**Ikebana Blumenkunst Workshop mit Großmeisterin Sachiko Oishii-Hess**

Freitag, 11.02.2022, 14:00–18:00 Uhr

**Kalligraphie „Die Kunst der Tusche“ mit Kalligraphie Meisterin Misayo Koun Kawashima**

Privatunterricht auf Anfrage

### Sonderkurs

**Stressprävention Teil I mit Pädagogin und QiGong Kursleiterin Hannelore Wagner**

Freitag, 25.03.2022, 18:00–21:30 Uhr



Detaillierte Information zu den Kursen  
erhalten Sie auch auf [www.zenhaus.de](http://www.zenhaus.de)

## SOMMERTRIMESTER 28.04.–28.07.2022

Geschlossen Mo 06.06.–Sa 18.06.2022

### QiGong Wochenkurse\*

**Die 18 Formen der Harmonie – Shiba Shi Fa**

11 x Montags, 02.05.–25.07.2022, 18:00–19:30 Uhr

**Gesundheits-QiGong: Die sechs Heillaute – Liu Zi Jue**

11 x Mittwochs, 04.05.–27.07.2022, 18:00–19:30 Uhr

**Gesundheits-QiGong: Die Wandlung des Gewebes – Yi Jin Jing**

11 x Donnerstags, 28.04.–28.07.2022, 10:00–11:30 Uhr

**QiGong Exklusiv-Wochenende**

20.05.–22.05.2022, QiGong in Paris mit QiGong Meisterin Dr. Ke Wen

### Sonderveranstaltung für QiGong-Ausbildung\*

**Sommercamp Theorie**

Freitag, 08.07.2022, 15:00–18:30 Uhr

**Sommercamp Praxis**

Samstag, 09.07.2022, 10:00–17:00 Uhr

**Sommercamp Prüfung**

Sonntag, 10.07.2022, 13:00–17:00 Uhr

### Zen\*

**Zen-Meditation**

Montags ab 02.05.2022 & Mittwochs ab 04.05.2022, 20:00–21:30 Uhr wöchentlich

**Samu-Zen Wochenende**

24.06.–25.06.2022, Freitag, 19:00–22:00 Uhr und Samstag, 10:00–18:00 Uhr

### Kunst und Kultur

**Ikebana Blumenkunst Workshop mit Großmeisterin Sachiko Oishii-Hess**

Freitag, 13.05.2022, 14:00–18:00 Uhr

**Kalligraphie „Die Kunst der Tusche“ mit Kalligraphie Meisterin Misayo Koun Kawashima**

Privatunterricht auf Anfrage

\*Alle QiGong und Zen Kurse sind mit Dokuho J. Meindl