

# Zenfragen

KURSPROGRAMM 2017



# FÖRENINGEN ZENVÄGEN

Föreningen Zenvägen bildades 1984. Den har sitt ursprung i Stiftelsen Rättviks Meditationscentrum som grundades 1972. Kanske är vi genom denna historia Sveriges äldsta förening för zenmeditation.

Kärnan i vår verksamhet är att genom vår kursverksamhet lära ut meditation enligt zenmetoden. Föreningen är inte knuten till någon lära eller samfund. Den form av zenmeditation som vi utövar är därför fri från specifik religiös symbolik.

Zenmeditation och taichi har blivit stomme i vår kursverksamhet. Många av Zenvägens kurser har därför taichi som tema. Även i dessa kurser har alltid meditationsövningar en viktig plats.

Föreningen har cirka 400 medlemmar, huvudsakligen från Sverige, Norge och Finland. Vi vill med våra kurser och vår verksamhet visa hur zenmeditation kan vara en väg till självkännedom, personlig växt och mognad och ge möjlighet för samling och livsperspektiv.

Vår hemsida finner du på **[www.zenvagen.se](http://www.zenvagen.se)**.  
För att få kontakt med oss, maila gärna till **[info@zenvagen.se](mailto:info@zenvagen.se)**  
eller ring Rasmus Ribbegårdh **0706 213162**

Gamla och nya kursdeltagare är varmt välkomna!



Föreningen Zenvägen tackar alla de medlemmar och andra som bidragit med bilder och illustrationer som använts i detta program!

Layout: John Ahlquist ([john@onne.nu](mailto:john@onne.nu))

## VÄLKOMMEN ATT BLI MEDLEM!

Bästa sättet att hålla sig informerad om Zenvägens verksamhet är att bli medlem. Medlemskapet är dessutom ett sätt att stödja föreningen.

Årsavgiften är 250 kr, som sätts in på föreningens plusgiro konto: 79 94 55-1. Inbetalningskort medföljer programmet.

**Glöm inte skriva namn, adress och gärna e-mail på talongen.**

Som medlem får du medlemstidningen Zenvägen, vilken utkommer 4 gånger om året. Tidningen innehåller artiklar med anknytning till zen, recensioner, reserapporter, information om egna och närstående organisationers kurser och annat av intresse för medlemmarna.

Du har också möjlighet att delta i föreningens lokalgrupper, där man träffas för meditation, samtal och andra aktiviteter.

På hemsidan ger vi fortlöpande aktuell information om kurser ”i zens anda” utanför programmet. och dessutom information om ändringar och justeringar av Zenvägens kursprogram.

Vid årsmötet 23 april 2017 har du möjlighet att vara med och påverka föreningens verksamhet. Rösträtt vid mötet förutsätter att medlemsavgiften är betald.

## OM ZENMEDITATION

Motiven för att lära sig zenmeditation kan vara av flera olika slag. Metoden kan påtagligt medverka till bättre hälsa ur såväl medicinskt, fysiologiskt som psykologiskt perspektiv. Verktöget är enkelt: en riktig sittställning och en fri andning i kombination med uppmärksam närvaro. Målet är ett balanserat tillstånd där kroppens olika delar och funktioner kan samspela på ett smidigt och naturligt sätt.

Men att meditera enligt zenmetoden är också en existentiell handling. Vi lär oss i det stilla sittandet att på ett djupt sätt möta oss själva. Meditationen öppnar för en andlig dimension. Genom detta kan den leda till personlig fördjupning och förändrad livshållning.

**Att meditera är en väg till ökad  
självkänedom och mognad.**

**Det handlar om människans väg  
till sig själv och till livets innersta.**

**Om att bli den man är och att leva  
som en vaken och skapande individ.**



## ATT LÄRA SIG MEDITERA

Vid alla kurser utom sesshin ges möjlighet till introduktion i meditationstekniken. Grundläggande introduktion kan man också få i samband med lokalgrupperns arrangemang.

## MEDLEMSDAGAR OCH ÅRSMÖTE

Zenvägens årsmöte anordnas i år på Kuggaviksgården i Åsa den 22 april och är öppet för alla medlemmar.

Årsmötet kommer detta år att inramas av två medlemsdagar den 21 och 23 april dit alla medlemmar inbjudes. Deltagandet i medlemsdagarna är kostnadsfritt och inkluderar kost och logi. För resa till årsmötet utgår ersättning för reskostnad minskad med 200kr vilket naturligtvis omfattar även de som deltar i medlemsdagar.

Medlemsdagarna kommer att innehålla samtal kring vad Zenvägen har varit, är och kan utvecklas till. Dagarna innehåller goda möjligheter att öva både zazen och tai chi.

Anmälan sker till Rasmus Ribbegårdh senast 20 mars [rasmus@ribbegardh.se](mailto:rasmus@ribbegardh.se), 0706-213162



# DAG MED ZAZEN

Vi några tillfällen under 2017 anordnar Zenvägen i samarbete med Göteborgs lokalgrupp övnings - och samtalsdag som är utformad för att passa såväl oerfarna som mera vana meditatörer. Här erbjuds möjlighet att genom samtal och möten med andra mediterande utveckla zenerfarenheten, lära känna metodens grundläggande principer och genom detta vitalisera den egna övningen.

**maj 6**

## **MEDITATIONS DAG**

Kursledare: Håkan Svenbro

Plats: Göteborg

Kursavgift: 400kr

Tider: lördag 10.00-18.00

Kursvärd: Kerstin Haglund 0731 575946,

0322.633955@telia.com

Sista anmälningsdag: 2017-04-15

Anmälan sker till kursvärden

**okt 7**

## **MEDITATIONS DAG**

Kursledare: Håkan Svenbro

Plats: Göteborg

Kursavgift: 400kr

Kursvärd: Kerstin Haglund 0731 575946,

0322.633955@telia.com

Tid: lördag 10.00-18.00

Sista anmälningsdag: 2017-09-25

Anmälan sker till kursvärden

# SESSHIN OCH RETREAT

**juni 6–8**

## **RETREAT**

Kursledare: Bernard Durel

Plats: Kuggaviksgården, Åsa (Göteborg)

Kursavgift: 2400kr inkluderar kost och logi

Ungefärliga tider: Mån 15.00–21.00, tis 7.30–21.00,  
ons 7.30 – 15.00.

Kursvärd: Kerstin Haglund 0731 575946,  
0322.633955@telia.com

Sista anmälningsdag: 2017-04-30

Anmälan sker till kursvärderna

Maximalt 20 deltagare

Kursen är ett samarrangemang med Mäster Eckhartstiftelsen.

Fördjupningen tar sikte på att förstå zenmeditationen som existentiell handling och som något mer än en renodlad "må-bra"-övning. Vi arbetar med vad som händer i meditationen, till exempel hur energiflöden förändras. Vi kommer också att fördjupa oss i zenbuddhismens koaner, olösliga gåtor, och jämföra dem med liknelserna i Bibeln. Det kan vara en väg till att förstå de paradoxer, som är centrala i språket inom alla de stora världsreligionerna.

# HÖSTRETREAT

**Kursen planeras genomföras i oktober men datum och lokal är ännu ej fastställda utan kommer tillsammans med definitivt pris att meddelas via Zenvägens hemsida och i tidningen Zenvägen.** Kursledare och värd för retreaten är Jonas Skiöldebrand. Intresserade kan för information ta kontakt med Jonas via hans emailadress [jonas.skioldebrand@gmail.com](mailto:jonas.skioldebrand@gmail.com)

Avsikten med denna tysta retreat är gemenskapen i att meditera, både sittande och gående, under många pass. Vi kommer också att ha tillfälle till ett gruppsamtal/dialog varje dag och dessutom är 30 min/dag avsatt för möjligheten till ett fritt anförande. Idén är att vi inte har någon auktoritet som leder, utan vi vänder oss direkt till vår egen erfarenhet – att i ett spontant och fritt uttryck leva frågorna och svaren.





# SESSHIN

Zenvägen erbjuder intensiva meditationskurser, sesshin, med erfarna ledare. För deltagande i sesshin och retreat är erfarenhet av zenmeditation i form av eget övande en förutsättning. Under kurserna råder tystnad utom vid enskilda samtal med ledaren samt vid föredrag och frågestunder.

**maj 20–21**

## **CITYSESSHIN**

Kursledare: Johannes Fischer

Språk: engelska

Plats: Liberala Katolska Kyrkan i Stockholm

Pris: 1250kr

Tid: 9-18 båda dagarna

Kursvärd: Rasmus Ribbegårdh, rasmus@ribbegard.se,  
0706 213162

Sista anmälningdag: 2017-04-15

Anmälningavgift: 500kr inbetalas i samband med anmälan

Lunch och fika ingår i avgiften

I mån av plats mottages gärna senare anmälan.

Anmälan sker till kursvärden

Johannes Fischers undervisning präglas av integritet, öppenhet och lyhördhet. Han betonar vikten av ett sökande med det ”sanna självet” i förgrunden, så som det uppenbarar sig genom livets olika skeenden. Dagsschemat på denna city-sesshin innehåller meditation, föredrag, enskilda samtal med sesshinledaren samt praktiskt arbete utomhus (beroende på vädret). Lunchen förbereds av Evert Sundien som också förestår zendon. Under sesshin råder tystnad.

**juni 2–4**

**SESSHIN**

Kursledare: Chong An

Språk: engelska

Plats: faställes senare

Pris: ca 2400

Tid: fredag em till söndag em

Kursvärd: Rasmus Ribbegårdh, rasmus@ribbegard.se,  
0706 213162

Sista anmälningsdag: 2017-04-20

Anmälningsavgift: 500kr inbetalas i samband med anmälan

Lunch och fika ingår i avgiften

I mån av plats mottages gärna senare anmälan.

Anmälan sker till kursvärderna

Retreat enligt den koreanska traditionen. Schemat under sesshin består av cirka sex timmars daglig meditation, qigong-övningar, föredrag och enskilda samtal med zenläraren. Det finns också tid för promenader och vila. Under sesshin råder som regel strikt tystnad.

**aug 7–12**

**SESSHIN**

Kursledare: Ama Samy

Språk: engelska

Plats: Frötuna

Kursavgift: 5300kr

Hela beloppet bör vara inbetalt senast 15 juni

Tillägg för enkelrum: 750kr

Kursvärd: Gunnar Olsson, cgt.olsson@gmail.com

Sista anmälningsdag: 2017-05-01

Anmälningsavgift: 1000kr inbetalas i samband med anmälan

I mån av plats mottages gärna senare anmälan.

Anmälan sker till kursvärderna

AMA Samys undervisning präglas av en kompromisslöst ifrågasättande hållning och en kreativ rörlighet i tänkandet. Detta har han gett uttryck för också i sitt författarskap. “Om överföring av zen till väst” är kanske den i Sverige mest kända av hans böcker.

Schemat under sesshin består av cirka sex timmars daglig meditation, praktiskt arbete i hushållet eller utomhus, föredrag och enskilda samtal med sesshinledaren (eller samtal i grupp) samt tid för motion och vila. Under sesshin råder som regel strikt tystnad.

**okt 12–15**

**SESSHIN**

Kursledare: Johannes Fischer

Språk: engelska

Plats: Kuggaviksgården, Halland

Pris: 3200kr

Tid: torsdag kväll till söndag eftermiddag

Kursvärd: Cecilia Pilback, 031-428639,

cecilia.pilback@outlook.com

Sista anmälningsdag: 2017-09-01

Anmälningsavgift: 500kr inbetalas i samband med anmälan

Lunch och fika ingår i avgiften

I mån av plats mottages gärna senare anmälan.

Anmälan sker till kursvärden

# TAI CHI

Tai chi kan beskrivas som en serie mjuka rörelser som utförs stående och som även kan användas i självförsvarssyfte. Rörelseprogrammet, taichiformen, har sina rötter i taoism, kinesisk kampkonst och traditionella kroppsliga övningar och syftar till samordning av kropp och medvetande.

Tai chi kan fungera som ett värdefullt komplement till zenmeditationen. De båda metoderna ger varandra stöd då den ena verkar genom rörelse och den andra genom stillhet. Båda två ger grundläggande övning i en anatomiskt riktig hållning och leder till ett positivt samspel mellan andningsrytm och rörelse. Man får också genom dessa metoder övning av fysisk och mental balans. Den form av tai chi som Zenvägen lär ut från grunden är Cheng Man Chings korta Yang-form.

feb 3–4

## TAI CHI INTRODUKTIONSDAGAR

Kursledare: Ulf Wamming

Plats: Göteborg

Tid: 18.00 fredag – 12.00 lördag

Kursavgift: 600kr

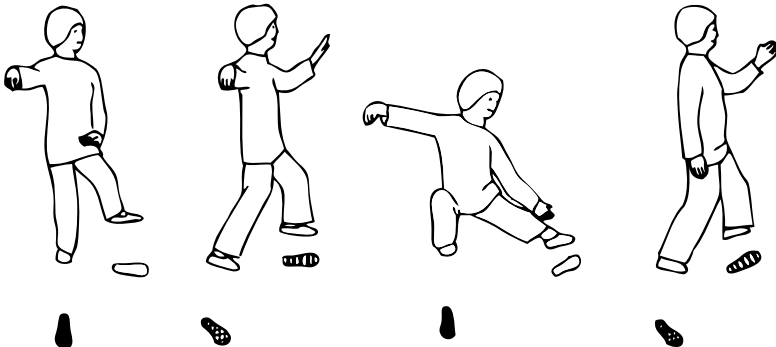
Kursvärd: Ann Lindblad 031 424789, 070 8882598

ann.lindblad47@gmail.com

Sista anmälningsdag: snarast

Kost och logi ingår ej i kursavgiften

Anmälan sker till kursvärderna



**juli 16–22**

**TAI CHI I**

Kursledare: Ulf Wamming

Plats: Härnösand

Kursavgift: 2400kr

Kost och logi betalas separat.

Information: Annika och Lars Åström 0706 649160,  
lars@in-stillness.se

Sista anmälningdag: 2017-06-10

Anmälningavgift: 1000kr inbetalas i samband med anmälan.

I mån av plats mottages gärna senare anmälan.

Anmälan sker till kursvärden

**aug 7–12**

**TAI CHI III/IV**

Kursledare: Göran Strandberg

Plats: Svartbäcksgården, Rimbo

Kursavgift: 4900kr

Kursvärd: Kerstin Haglund 0731 575946,  
0322.633955@telia.com

Sista anmälningdag: 2017-07-01

Anmälningavgift: 1000kr inbetalas i samband med anmälan.

I mån av plats mottages gärna senare anmälan.

Anmälan sker till kursvärden

För dig som har gått tai chi I och II, men också som fördjupning för dig som lärt hela Cheng Man Ching-formen.

# TAI CHI - REPETITION OCH FÖRDJUPNING

Repetition- och fördjupningskurserna ger tillfälle att repetera och korrigera formen samt att fördjupa kunskaperna och finslipa positionerna. Vid dessa kurser arbetar deltagarna på olika nivåer samtidigt. Observera att undervisningen konsekvent bygger på Cheng Man Chings korta form.

**feb 25–26**

## **TAI CHI REPETITION OCH FÖRDJUPNING**

Kursledare: Ulf Wamming

Plats: Tavelstö Bygdegård

Kursavgift: 1100kr, 600kr för en dag.

Kursvärd: Sara Sjögren, 070 2183860

sara.sjogren@tavelsjo.se

Sista anmälningsdag:snarast

Kost och logi inngår ej i kursavgiften

Anmälan sker till kursvärderna



**mars 4–5**

**TAI CHI REPETITION OCH FÖRDJUPNING**

Kursledare: Ulf Wamming

Plats: Göteborg

Kursavgift: 1100kr, 600kr för en dag.

Kursvärd: Ann Lindblad 031 424789, 070 8882598

ann.lindblad47@gmail.com

Sista anmälningdag: 2017-02-13

Kost och logi ingår ej i kursavgiften

Anmälan sker till kursvärden

**uli 22–26**

**TAI CHI REPETITION OCH FÖRDJUPNING**

Kursledare: Ulf Wamming

Plats: Härnösand, Vandrarhemmet MittiHärnösand

Kursavgift: 1600kr. Vid deltagande i del av kursen reduceras priset efter överenskommelse med kursvärd.

Kursvärd: Annika och Lars Åström 0706 649160,

lars@in-stillness.se

Sista anmälningdag: 2017-06-20

Kost och logi ingår ej i kursavgiften.

Anmälan sker till kursvärd som också kan ge uppgift om kostnad för kost och logi

Under denna kurs repeterar vi tai chi-formen med början lördag/söndag då vi ägnar oss åt Tai Chi I. Måndag och tisdag förmiddag innehåller fördjupning av Tai Chi II. Från tisdag eftermiddag till kursavslutningen på onsdag inriktar vi oss på Tai Chi III. Det är lämpligt att delta från början fram till den nivå man befinner sig på, då principerna i tai chi står i fokus under de första dagarna.

**okt 21–22**

**TAI CHI REPETITION OCH FÖRDJUPNING**

Kursledare: Ulf Wamming

Plats: Göteborg

Kursavgift: 1100kr, 600kr för en dag

Kursvärd:: Ann Lindblad 031 424789, 070 8882598

ann.lindblad47@gmail.com

Sista anmälningsdag: 2017-09-20

Kost och logi ingår ej i kursavgiften

Anmälan sker till kursvärden

**nov 11–12**

**TAI CHI REPETITION OCH FÖRDJUPNING**

Kursledare: Göran Strandberg

Plats: Stockholm, Björkhagen

Kursavgift: 1100kr, 600kr för en dag

Kursvärd: Marie Gustafson, 073-3109705

gustafson.m@telia.com

Sista anmälningsdag: 2017-10-23

Kost och logi ingår ej i kursavgiften

Anmälan sker till kursvärden







## STIFTELSEN MÄSTER ECKHART-SÄLLSKAPET PLANERING FÖR 2017

En viktig målsättning för stiftelsen är att skapa inre mötesplatser för upptäckt och reflektion: *”Att gå in är att gå ut och att gå ut är att gå in”*

### **Hans Hof-symposium – ”Musik och Mystik”**

Plats: Sigtunastiftelsen, Sigtuna

Tid: Lö 21 jan, kl 13:30 – 17:00

Pris: 60 kr inklusive eftermiddagskaffe

I symposiet tar vi upp musikens roll och betydelse inom religionen.

Medverkande: Alexander Freudenthal, Anders Hammarlund, Irma Schulz Keller.

Anmälan görs senast den 16 januari via [www.sigtunastiftelsen.se](http://www.sigtunastiftelsen.se) eller på telefon 08-592 589 85

### **Samtalshelg – Vägar till inre verklighet**

Plats: Meditationsgården, Rättvik

Tid: Fre 7 apr 18:00 - Sön 9 apr 14:00

Pris: Kursavgift 1 000:- Helpension 1 940:-

En samtalshelg med vägledning ur Emilia Fogelklous liv och tänkande som utmanar oss att möta den nya världsbilden med kontemplation och inre närvaro. Emilia Fogelklou är en modern mystiker och ljusbärare som visar vägen till enhet ur olikhet. Kursen leds av Lisbeth Gustafsson, Julia Ryberg och Erika Dahlén. Anmälan görs till Meditationsgården, Berget, vid länken: <http://www.berget.se/program/lista/kategori/meditationsgarden>

### **Samtalsgrupper Stockholm.**

Tid och plats: en tisdag per månad, kl 18.00. Brännkyrkagatan 41.

- Samtalsgruppen ”*Samtal ur tystnaden*” fortsätter under ledning av Julia Ryberg

- Samtalsgruppen som studerar ”*Bortom våldet*” av J. Krishnamurti fortsätter under våren. Samtalsledare: Bo Pehrsson och Jan Malmqvist.

- Samtalsgruppen *Lectio Divina* (”gudomlig läsning”) fortsätter under våren. Samtalsledare: Bo Pehrsson och Jan Malmqvist.

- En ny samtalsgrupp påbörjas i februari, ”*Litteratur och mystik*”.

Samtalsledare: Joakim Sigvardson.

Anmälan till Joakim Sigvardson ([joakimsigvardson@me.com](mailto:joakimsigvardson@me.com))

### **Samtalsgrupper Sigtuna**

En gång i månaden, veckodag se nedan

- Samtalsgruppen ”*Samtal ur tystnaden*” fortsätter under ledning av Julia Ryberg. Samma koncept som i Stockholm ovan (söndag).

Anmälan till Susanna von Krusenstierna ([susanna.vk@telia.com](mailto:susanna.vk@telia.com))

- En ny samtalsgrupp studerar ”*Jaget och tiden*” utifrån en dialog mellan Krishnamurti och den teoretiske fysikern David Bohm. Den börjar i februari med Svante Ögren och Bo Pehrsson som samtalsledare.

Sigtunastiftelsen, fredag kl 15.30.

Anmälan till Svante Ögren ([svante.ogren@telia.com](mailto:svante.ogren@telia.com))

- *Drömgruppen*, som under ledning av Susanna von Krusenstierna/ Margareta Yrlid samtalar om deltagarnas egna drömmar och fortsätter under våren. Tisdag, kl 18.30.

Anmälan till Susanna von Krusenstierna ([susanna.vk@telia.com](mailto:susanna.vk@telia.com))

### **Samtalsgrupper Göteborg**

- I Göteborg fortsätter 2–3 ggr under våren (lördag) *meditation och/eller samtal*.

Anmälan till Stephan Holmberg ([holmberg.stephan@gmail.com](mailto:holmberg.stephan@gmail.com)) eller Inger Orrhage ([ingorr@tele2.se](mailto:ingorr@tele2.se))

Om inte annat sägs ovan kan anmälan till kurser göras till Bo Pehrsson ([eckhart.stiftelsen@gmail.com](mailto:eckhart.stiftelsen@gmail.com))

## ZENVÄGENS KURSLEDARE 2017

**AMA SAMY**, Gen-un-Ken-Roshi, är jesuitpräst, förr i Burma och uppväxt i Indien. Han initierades i zen av Enomiya Lasalle och blev sedan elev till Yamada Koun Roshi, Japan, som 1982 gav honom läraruppdrag med dharma-namnet Gen-un-Ken. Ama Samy har ett eget meditationscenter - Bodhi Zendo – beläget bland höga berg i södra Indien. Där vistas han under vinterhalvåret. Övriga delar av året ger han sesshins i Europa. Ama Samys undervisning präglas av en kompromisslöst ifrågasättande hållning och en kreativ rörlighet i tänkandet. Detta har han gett uttryck för också i sitt författarskap. Om överföringen av zen till väst är kanske den i Sverige mest kända av hans böcker.



**BERNARD DUREL** är dominikanbroder och har under lång tid varit verksam i Couvent des Dominicains i Strasbourg. Han har haft Karlfried Dürckheim, Hugo Enomiya Lassalle och Willigis Jäger som lärare. Bernard har besökt rinzai zen-kloster i Japan och har omfattande internationella zenkontakter. Han har varit katolsk studentpräst i Lund och är aktiv i ekosofirörelsen i Sverige. Bernard har sedan många år medverkat i Zenvägens program och leder regelbundet sesshins och zenkurser i Europa.

**CHONG AN SUNIM** från Ungern är munk och lärare i den koreanska zentraditionen. Han började studera för Seung Sahn Sunim 1990 och undervisar sedan 1999 i Sydkorea, övriga asien och Europa. 2006 grundade han det lilla klostret Won Kwang Sa utanför Budapest. Där håller han sedan 2007 årligen en tre månader lång vintersesshin, utöver kortare sesshin som äger rum varje månad. Chong An förmedlar med stark närvaro, insikt, humor och värme hur zen kan få en konkret, praktisk och personlig tillämpning. I sin undervisning betonar han vikten av "together-action", ett kollektivt och solidariskt förkroppsligande av zen både under sesshin och i vår vardag.

**JOHANNES FISCHER** föddes 1957 i Calw i Schwarzwald. Efter studentexamen studerade han teologi och filosofi och engagerade sig i freds- och människorättsrörelser. 1983 anslöt han sig till en jesuitorden och började även arbeta i sociala projekt i fängelser, på sjukhus och flyktingförläggningar, samt i slumområden på Filippinerna och i Indien. Han hittade "hem" i zen, lämnade jesuiterna och blev Ama Samys lärjunge vilket ledde till hans auktorisation som zenlärare. 2013 fick han dharmaoöverföring som oberoende zenmästare, med rätt att arbeta i Ama Samys anda men på sitt eget sätt i Europa. Hans dharmanamn är "Clear Light Bodhi Zen". Johannes är gift och lever i Berlin där han även är verksam som gestaltterapeut och coach inom ledarskapsutveckling.

**JONAS SKIÖLDEBRAND** har en yrkesbakgrund som civilingenjör. De existentiella frågorna har alltid legat honom varmt om hjärtat. Började meditera när han var 15 år gammal. Han kom tidigt i kontakt med buddhismen, fram för allt Zen. Men även ett möte med J. Krishnamurti 1981 kom att ha stor betydelse. Jonas har deltagit i många retreatar, inte minst med Toni Packer. På nittio-talet arrangerade han retreatar inom Zen, Theravada och tibetansk Buddhism, men även Vedanta/Advaita. En längre vistelse i Malaysia, skapade möjligheter för nära kontakt och retreatar vid buddhistkloster i Sydost-Asien. Han ser den dagliga meditationen som ett fundament. Med den öppna, odogmatiska och spontana dialogen som inspiration till insikt och klarhet.

**HÅKAN SVENBRO** är legitimerad psykolog och har utövat zazen i fyrtio år. Håkan har introducerat och lett grupper i meditation sedan sjuttio-talet och leder från 1980-talets början en grupp i tai chi i Lund. Under åren har han bidragit med många artiklar till Zenvägens medlemsblad och ingår nu i redaktionsgruppen för tidningen.

**GÖRAN STRANDBERG** är musiker (pianist) och lärare vid Musikhögskolan i Stockholm. Han har studerade inledningsvis tai chi för Jacques Dropsy men fortsatte sedan med lärare som Benjamin Pang Jeng Lo och Maggie Newman under 1980-talet och framåt.

**ULF WAMMING** är huvudansvarig för Zenvägens undervisning i tai chi. Han har ursprungligen lärt tai chi av Jacques Dropsy, men efter kontakt med Benjamin Pang Jeng Lo övergick han till att undervisa enligt dennes metod. De senaste tio åren har han studerat under Wee Kee-Jin och undervisar numera också i dennes variant av Cheng Man Chings form, Huangformen. Ulf Wamming är pensionerad psykolog och bosatt i Tromsø.



## KURSGÅRDAR

**FRÖTUNA** ligger någon mil nordöst om Uppsala med utsikt över Funbosjön som är känd för sitt rika fågelliv. Naturen är av typisk uppländsk karaktär med gott om vägar och skogsstigar för promenader. Badplats med bryggor och badstrand finns några kilometer från herrgården. Mera information finns på Internet - [www.frotuna.nu](http://www.frotuna.nu)

**KUGGAVIKSGÅRDEN** ägs av IOGT-NTO och ligger i Åsa i norra Halland. Gården har vacker omgivning och havsnära läge med badstrand. Det finns såväl två- som fyrabäddsrum med vandrarhemsstandard. Åsa ligger fem mil söder om Göteborg. Goda allmänna kommunikationer. Från Göteborg tar man pendeltåg till Kungsbacka och sedan buss, linje 732, som stannar utanför anläggningen. Adress: Kuggaviksgården Varbergsvägen 1894, 439 55 Åsa. Tel 0340-65 12 85, mail [kuggavik@tele2.se](mailto:kuggavik@tele2.se)

**LIBERALA KATOLSKA KYRKAN** ligger på Flottbrovägen 5 på Stora Essingen och har goda förbindelser till och från centrala Stockho lm med blåbuss 1. Den charmiga lilla zendon med olika utrymmen är etablerad av biskop Evert Sundien.

**MITTIHÄRNÖSAND**, STF Vandrarhem, ligger vackert och centralt i Härnösand, bredvid Domkyrkan. Internet finns på alla rum. Tel [0611-24300](tel:0611-24300), [073-5609708](tel:073-5609708) Bästa tiden att ringa är 15-18 alla dagar. Mera information finns på internet - [www.mittiharnosand.com](http://www.mittiharnosand.com) Franzengatan 14, 87 131 Härnösand



**SVARTBÄCKSGÅRDEN** ägs av Vännernas Samfund, Kväkarna, ett samfund grundat på 1600-talet i England och kristet samfund i Sverige sedan 1937.

Anläggningen ligger vid en liten insjö, med möjligheter till bad. Skogsstigar och småvägar inbjuder till promenader. Förläggning i flerbäddsrum.

Möjlighet till enkelrum i mån av tillgång, mot pristillägg.

Tel 0175-71530

Svartbäcken 762 91 RIMBO

[www.svartbacken.se](http://www.svartbacken.se)

### **TAVELSJÖ BYGDEGÅRD**

Tavelsjö ligger 3 mil nordväst Umeå i en mycket vacker trakt.

Bygdegården ligger högt och rummet där vi övar är stort, ljust och vackert.

Man kommer dit med bil/buss från Umeå. Om busstiderna inte stämmer med kurstiden kan hämtning i Umeå ordnas efter överenskommelse med kursvärderna.

Kontaktperson: Sara Sjögren, 0702 183860 [www.tavelsjo.se](http://www.tavelsjo.se)



# ALLMÄN INFORMATION

**Anmälan till kurs sker i första hand till den person som står angiven**

**För icke-medlemmar tillkommer 100kr på kurspriset avseende sådana administrativa kostnader som normalt täcks av medlemsavgiften.** Denna avgift utgår ej för introduktionskurser och inte heller om medlemskap tecknats i samband med bokning.

**Kontakta kursvärd - helst via email**, som finns angiven vid respektive kurs. Anmälningsavgift är 500 kr för kurser med pris under 3000 kr. För kurser dyrare än 3000kr är avgiften 1000kr. Beloppet sätts in på plusgirokonto 79 94 55-1 vilket samtidigt utgör bekräftelse på anmälan.

**Anmälan gäller först när anmälningsavgiften är betald.**

**Skriv ditt namn, adress, telefonnummer och gärna e-mail på inbetalningstalongen. Glöm ej att ange vilken kurs det gäller.**

Vid utlandsinbetalningar gäller:

Plusgirot (del av Nordea), S-105 71 Stockholm

Kontohavare: Föreningen Zenvägen

IBAN: SE36 9500 0099 6034 0799 4551

BIC/SWIFT: NDEASESS Adress: Stenkällans Redovisning, Korngatan 16, 23438 Lomma

**Sista anmälningsdag** är till för att vi ska kunna avgöra om kursen ska ges eller ej och för att t ex hinna meddela kursledare och avboka kursgårdar i tid. **Det går bra att anmäla sig även efter sista anmälningsdagen, om kursen blir av och det finns platser kvar.**

**Resterande kursavgift**

Resterande kursavgift betalas senast 2 veckor före kursstart.

## **Återbud**

- Återbud tidigare än 1 månad - hela kursavgiften och anmälningsavgiften, förutom en expeditionsavgift på 100 kr, återbetalas.
- Återbud 14 dagar till 1 månad - hela kursavgiften, förutom anmälningsavgiften, återbetalas.
- Återbud 1 till 14 dagar före kursstart - halva kursavgiften, förutom anmälningsavgiften, återbetalas.
- Uteblivande - hela kursavgiften debiteras.
- Vid uppvisande av läkarintyg - hela kursavgiften, förutom en expeditionsavgift på 100 kr återbetalas.
- Om kursen ställs in, återbetalas självklart hela anmälningsavgiften

## **Kursstart**

Flerdygnskurserna börjar i regel på kvällen med ankomst ca 18.00. Vi äter en enkel måltid informerar om kursens uppläggning. Kurserna slutar vanligen efter lunch sista dagen.

## **Viktigt!**

- Kursavgiften inkluderar kost (vegetarisk) och logi (flerbäddsrum, vanligen 2-bädds) om inte annat anges. På en del kurser kan enkelrum ordnas mot pristillägg.
- Under vissa flerdygnskurser hjälps vi alla åt med disk och städning. Det blir en del av utövandet och också ett sätt att hålla kostnaden nere.
- Avdrag för enstaka måltider och övernattningar kan inte göras.

SVERIGE



PORTO BETALT

# B

Retur

 Zenvägen, c/o K-Löfstedt  
 Pärt-Antons gata 29, 426 79 V FRÖLUNDA

## KALENDARIUM 2017

mån	dag	kurs	ledare	plats
feb	3–4	taichi introduktionsdagar	Ulf Wamming	Göteborg
feb	25–26	taichi fördjupning	Ulf Wamming	Tavelsjö
mars	4–5	taichi fördjupning	Ulf Wamming	Göteborg
april	21–23	medlemsdagar		Göteborg
april	22	årsmöte		Göteborg
maj	6	zazen och samtal	Håkan Svenbro	Göteborg
maj	20–21	citysesshin	Johannes Fischer	Stockholm
juni	2–4	sesshin	Chong An	Sydsverige
juni	6–8	retreat	Bernard Durel	Åsa, Göteborg
juli	16–22	taichi I	Ulf Wamming	ej klart
juli	22–26	taichi fördjupning	Ulf Wamming	Härnösand
aug	7–12	taichi III/IV	Göran Strandberg	Rimbo
aug	7–12	sesshin	Ama Samy	Frötuna
okt	7	zazen och samtal	Håkan Svenbro	Göteborg
okt	12–15	sesshin	Johannes Fischer	Åsa, Göteborg
okt	21–22	taichi fördjupning	Ulf Wamming	Göteborg
nov	11–12	taichi fördjupning	Göran Strandberg	Stockholm