



ZEN-MEDITATION

EINFÜHRUNG

In aufrechter und stabiler Weise zu sitzen, in der Regel am Boden, auf langsamen, ruhigen Atem zu achten und weder ein Thema noch bestimmte Gedanken zu verfolgen, ist die an sich sehr einfache Meditationsmethode des Zen. Über China und Japan nun auch im Westen verbreitet, kann sie sich auf eine jahrhunderte lange Tradition berufen. ZEN ist ein Weg, bei sich zu sein, in die Stille zu finden, sein wahres Wesen zu erfahren und in Harmonie mit sich, den anderen und der ganzen Welt zu kommen. Für den, der einen religiösen Weg sucht, mag es auch eine Vertiefung seines Glaubens bringen. Dieses Seminar wird auch als Übungsangebot für Geübte empfohlen.

Termin:

FR, 16. bis SO, 18. Mai 2025

FR: von 18 bis 21 Uhr

SA: von 7.30 bis 21 Uhr

SO: von 7.30 bis 12 Uhr

Ort: STIFT ST. GEORGEN

Schlossallee 6

9313 St. Georgen am Längsee

Meditation mit:

Dr. in Marie Dominique Molnar

Ärztin, Zen-Lehrbeauftragte

www.zendowien.org

ANMELDUNG: bis FR, 9. Mai 2025 unter
ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

INFORMATIONEN: bei Mag.^a Petra Kudlička unter
0676 8772 2424 oder petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

KOSTEN: € 70,- (exkl. Unterkunft und Verpflegung)
Überweisung bis FR, 9. Mai 2025 an: Katholisches Bildungswerk Kärnten
AT62 3900 0000 0106 6760 | Verwendungszweck: ZEN-Einführung 2025

