



# ZEN-SESSHIN für Geübte

Im meditativen Sitzen sich absichtslos versenken, Hast und Eile des Alltags hinter sich lassen und im Schweigen Qualität und neue Dimensionen entdecken ...

Da im Zen nicht das theoretische Wissen, sondern die eigene Erfahrung zählt, lernt man ZEN nicht aus Büchern und Vorträgen, sondern erfährt es durch Üben. Dabei ist die wichtigste Praxis das ZAZEN (Sitz-ZEN), ein Sitzen in höchster Versenkung, wobei man sich aber mit keinerlei Gedanken und Inhalten beschäftigt. Dieses ZAZEN kann man nur unter der Anleitung eines Meisters oder erfahrenen Lehrers richtig einüben.

**Inhalt:** • Täglich ca. 6 bis 7 Stunden ZAZEN (Sitzmeditation) • jeweils unterbrochen durch KINHIN (Meditation im Gehen) • Vortrag • Aussprachemöglichkeit • Schweigen während des ganzen Sesshin • Methode der Soto-Richtung im Zen.

## Termin:

SO, 22. bis

FR, 27. September 2024

SO: Beginn um 18 Uhr

FR: Ende um 12 Uhr

## Ort:

**STIFT ST. GEORGEN**

Schlossallee 6

9313 St. Georgen am Längsee

## Meditation mit:

**Dr. in Marie Dominique Molnar**

Ärztin, ZEN-Lehrbeauftragte

**ANMELDUNG:** bis MO, 16. September 2024  
unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

**HINWEIS:** Für die Teilnahme ist eine grundsätzliche Zen-Erfahrung Voraussetzung.

**KOSTEN:** € 130,- (exkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Überweisung bis MO, 16. September 2024 an:  
Katholisches Bildungswerk Kärnten  
AT62 3900 0000 0106 6760 | Verwendungszweck: ZEN-Sesshin 2024

**INFORMATIONEN**  
bei Mag.ª Petra Kudlicka unter  
0676 8772 2424 oder  
[petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at](mailto:petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at)

