



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.

Termin:

**SO, 24. September bis
FR, 29. September 2023**

SO, Beginn: 18 Uhr
FR, Ende 12 Uhr



Ort: STIFT ST. GEORGEN

Schlossallee 6
9313 St. Georgen am Längsee

Workshop mit:

Dr. in Marie Dominique Molnar

Ärztin, Zen-Lehrbeauftragte
www.zendowien.org

HINWEIS: ZEN-SESSHIN ist die intensive Form der gemeinsamen Übung und nur für Geübte möglich. Für die Teilnahme ist eine grundsätzliche ZEN-Erfahrung Voraussetzung.

ANMELDUNG: bis Mi, 20. September 2023
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: € 130,- (exkl. Unterkunft und Verpflegung)
Überweisung bis Mi, 20. September 2023 an: Katholisches Bildungswerk Kärnten
AT62 3900 0000 0106 6760 | Verwendungszweck: ZEN-SESSHIN 2023

