



# Zen – Einführungskurs

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.



Meditation mit  
**Dr. in Marie Dominique Molnar**  
Ärztin, Zen-Übung seit 1986,  
Lehrbefugnis durch Karl Obermayer 1998,  
[www.zendowien.org](http://www.zendowien.org)

## UHRZEITEN

Freitag, 18 bis 21 Uhr  
Samstag, 7.30 bis 21 Uhr  
Sonntag, 7.30 bis 12 Uhr

## ZIELGRUPPE

Für alle Interessierten, die die Meditationsform Zen kennenlernen wollen.

## HINWEISE

Dieses Seminar wird auch als Übungsangebot für Geübte empfohlen.

Bei der Veranstaltung gelten die aktuellen Covid-Verordnungen.

## ANMELDUNG

bis 26.09.2022  
Mit Vor- und Nachname, Mailadresse und Telefonnummer an: [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)  
Informationen telefonisch bei Petra Kudlička unter: 0676 8772 2424.

## KOSTEN

Seminarbeitrag € 70,-  
Überweisung an:  
Katholisches Bildungswerk Kärnten  
AT62 3900 0000 0106 6760  
Verwendungszweck: Zen-Einführung 2022

**30. September bis 2. Oktober 2022**  
**Freitag, 18 Uhr bis Sonntag, 12 Uhr**  
Stift St. Georgen • Schlossallee 6, 9313 St. Georgen/Lgs.



Katholische Kirche Kärnten  
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA