



# Zen-Sesshin für Fortgeschrittene

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.



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

Sonntag, 18 bis 21.30 Uhr  
Montag bis Donnerstag, 6.30 bis 21.30 Uhr  
Freitag, 6.30 bis 12 Uhr

## ZIELGRUPPE

Für in der Zen-Meditation Geübte, die sich in diese Meditationsform vertiefen wollen.

## HINWEIS

Zen-Sesshin ist die intensive Form der gemeinsamen Übung und nur für Geübte möglich. Für die Teilnahme ist eine grundsätzliche Erfahrung in der Zen-Meditation Voraussetzung.

Bei der Veranstaltung gelten die aktuellen Covid-Verordnungen.

## ANMELDUNG

bis 28. September 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 € 130,-  
**Überweisung an:**  
Katholisches Bildungswerk Kärnten  
AT 62 3900 0000 0106 6760  
Verwendungszweck: Zen-Sesshin 2022

**2. Oktober bis 7. Oktober 2022**  
**Sonntag, 18 Uhr bis Freitag, 12 Uhr**  
Stift St. Georgen • Schlossallee 6, 9313 St. Georgen/Lgs.



Katholische Kirche Kärnten  
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA