



KATHOLISCHES  
**BILDUNGS**werk  
KÄRNTEN

# 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, 24. bis SO, 26. Mai 2024**

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](http://www.zendowien.org)

**ANMELDUNG:** bis FR, 17. Mai 2024 unter  
[ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

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

**KOSTEN:** € 70,- (exkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Überweisung bis FR, 17. Mai 2024 an: Katholisches Bildungswerk Kärnten  
AT62 3900 0000 0106 6760 | Verwendungszweck: ZEN-Einführung 2024



Katholische Kirche Kärnten  
KATOLÍSKA CERKEV KOROŠKA



QVB  
zertifiziert

