

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.

Termine: FR, 5., SA, 6. und SO, 7. Juni 2026

FR: 18–21 Uhr

SA: 7.30–21 Uhr

SO: 7.30–12 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

ANMELDUNG: unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
ANMELDESCHLUSS: FR, 22. Mai 2026

INFORMATIONEN: bei Mag.^a Petra Kudlička
unter petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at

KOSTEN: 70 Euro (exkl. Unterkunft und Verpflegung) | Überweisung bis FR, 22. Mai 2026
Bankverbindung: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck: ZEN-Einführung, 5.-7. Juni 2026, Stift St. Georgen

