

# 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 • Methode der Soto-Richtung im Zen.

### Termin:

SO, 26. bis

FR, 31. Oktober 2025

SO: Beginn um 18 Uhr

FR: Ende um 12 Uhr

### Ort:

STIFT ST. GEORGEN

Schlossallee 6

9313 St. Georgen am Längsee

### Meditation mit:

Dr. in Marie Dominique Molnar

Ärztin, ZEN-Lehrbeauftragte

**ANMELDUNG:** bis DO, 16. Oktober 2025  
unter [ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at](mailto:ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at)

**HINWEIS:** Für die Teilnahme ist eine grundsätzliche Zen-Erfahrung Voraussetzung.

**KOSTEN:** € 130,- (exkl. Unterkunft und Verpflegung)  
Überweisung bis DO, 16. Oktober 2025 an:

Katholisches Bildungswerk Kärnten

AT62 3900 0000 0106 6760 | Verwendungszweck: ZEN-Sesshin 2025

### INFORMATIONEN

bei Mag.ª Petra Kudlička unter

[petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at](mailto:petra.kudlicka@kath-kirche-kaernten.at)



Katholische Kirche Kärnten  
KATOLÍSKA CERKEV KOROŠKA

