



ZEN-SESSHIN

Meditation

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, 27. September –
FR, 2. Oktober 2026**

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, www.zendowien.org

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

ANMELDUNG: unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

ANMELDESCHLUSS: FR, 11. September 2026

KOSTEN: 130 Euro (exkl. Unterkunft und Verpflegung)

Überweisung bis FR, 11. September 2026

Bankverbindung: Katholisches Bildungswerk Kärnten | AT62 3900 0000 0106 6760

Verwendungszweck: ZEN-Sesshin 2026, Stift St. Georgen

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



Zahlen mit Code



Katholische Kirche Kärnten
KATOLISKA CERKEV KOROŠKA

