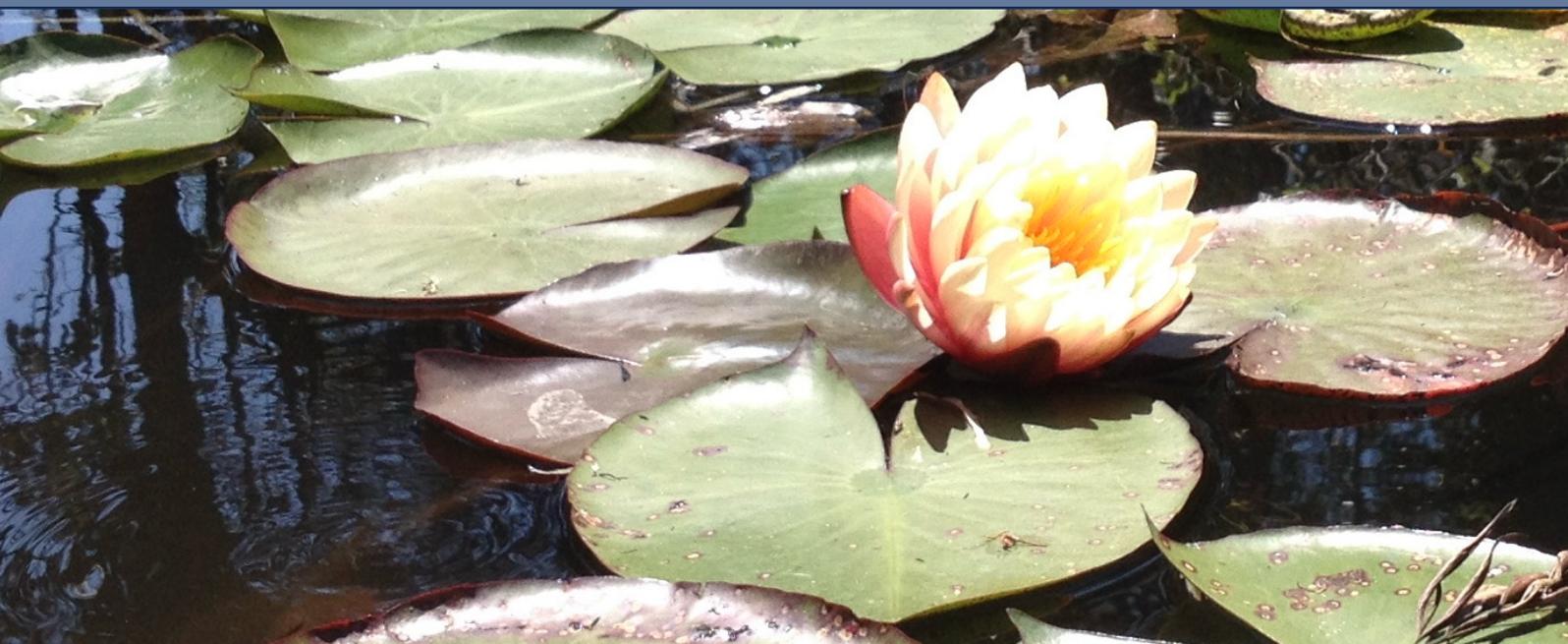


Mattli Antoniushaus
Seminar und Bildungszentrum
CH-6443 Morschach



Zazenkai Zen-Wochenende

*Fr 28. März 2025, 18.30 Uhr bis
So 30. März 2025, 14 Uhr*



Inhalt Zen ist ein meditativer Weg, der über Indien–China–Japan zu uns gefunden hat.

In konzentrierter Achtsamkeit und in der Stille wird der Geist klar und ruhig. Der Weg führt uns zu unserem Wesenskern, voll Mitgefühl und Weisheit.

Wir sitzen täglich ca. ein Dutzend Mal 25 Minuten, jeweils daran anschliessend folgt das meditative Gehen, Kinhin genannt.

Täglich gibt es einen Lehrvortrag und zwei Mal die Gelegenheit für eine kurze Begegnung und ein Gespräch.

Die Zeit verbringen wir im Schweigen.

Zielgruppe An diesem Zen-Wochenende sind speziell auch weniger Geübte herzlich willkommen. Freiwillige Einführung am Freitag von 16.30 bis 18.00 Uhr.

Kursleitung Lieselotte Stadtfeld

Kurskosten CHF 200

***Pensionskosten** <https://www.antoniushaus.ch/essen-schlafen/zimmer>

** Wir gewähren einen Frühbucher:innen-Rabatt von CHF 15 pro Person und Nacht auf die Pensionskosten, wenn die Buchung bis zwei Monate vor Kursbeginn eingegangen ist.*

Weiter ist eine Ermässigung der Kurskosten für Kultur-Legit-Nutzer:innen, möglich.



Anmeldeschluss Di 04 März 2025

Anmeldung an Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
6443 Morschach
www.antoniushaus.ch
info@antoniushaus.ch

