

Mattli Antoniushaus

Seminar und Bildungszentrum
CH-6443 Morschach



Zazenkai

Zen-Wochenende

Fr 28. November 2025, 18.30 Uhr bis
So 30. November 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). Jeden Tag gibt es einen Lehrvortrag und zwei Mal die Gelegenheit für eine kurze Begegnung und ein Gespräch. Die Zeit verbringen wir im Schweigen.

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

Kursleitung Lieselotte Stadtfeld

Kurskosten CHF 200

Pensionskosten <https://www.antoniushaus.ch/essen-schlafen/zimmer>
Rabatt von CHF 15 pro Person/ Nacht auf die Pensionskosten bei Buchung zwei Monaten vor Kursbeginn
Ermässigung der Kurskosten für Kultur-Legi-Nutzende.

Anmeldeschluss Fr 07. November 2025

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