



Mattli Antoniushaus
Seminar und Bildungszentrum
CH-6443 Morschach

Zazenkai

Zen-Wochenende

Fr, 27. November 2026, 18 Uhr bis
So, 29. November 2026, 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 und führt zum eigenen Wesenskern.

Wir sitzen täglich ca. ein Dutzend Mal 25 Minuten mit anschliessendem meditativen Gehen (Kinhin).

Täglich gibt es einen Lehrvortrag und zwei Mal die Gelegenheit für eine kurze Begegnung und ein Gespräch.
Die Zeit verbringen wir im Schweigen.

Auch weniger Geübte sind herzlich willkommen.

Kursleitung

Lieselotte Stadtfeld
Zenschülerin von P-AMA Sammy sj

Kurskosten

CHF 200 plus Pension

Pensionskosten

Essen – Schlafen
Rabatt von CHF 15 pro Person und Nacht auf die Pensionskosten, bei Buchung zwei Monaten vor Kursbeginn.
Ermässigung der Kurskosten für Kultur-Legi-Nutzende.



Kursanmeldung

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

