



Mini-Sesshin

Zen-Meditation

Do, 19. März 2026, 18.30 Uhr bis
So, 22. März 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. Der Weg führt uns zu unserem Wesenskern, voll Mitgefühl und Weisheit. Wir sitzen täglich ca. zwölf Mal für 25 Minuten, jeweils daran anschliessend folgt das meditative Gehen. Mit Lehrvorträgen sowie Gelegenheit zum Gespräch.

Kursleitung

Lieselotte Stadtfeld

Kurskosten

CHF 260 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

