



Zen-Sesshin

Zen- die Reise durchs eigene Herz zum Herz der Welt

*Mi 12. November 2025, 18 Uhr bis
So 16. November 2025, 14 Uhr*



Inhalt

Zen ist eine einfache und gegenstandslose Meditation. Sie taucht in den Atem der Wirklichkeit und des Geistes ein. Wahren Frieden zu finden, und diesen Frieden im Alltag zu leben, erwächst aus dem intensiven Übungsweg. Dieser Frieden umfasst die achtsame Verbundenheit mit der Erde, Respekt in den Beziehungen, ein massvolles Leben und gewaltfreies Sprechen, ein auf Nachhaltigkeit angelegtes Arbeiten und die ethische Perspektive, so zu leben, dass die zukünftigen Generationen weltweit eine Zukunft haben können.

Wir meditieren jeden Tag 12 Mal 25 Minuten, kombiniert mit Gehmeditation. Jeden Tag gibt es die Möglichkeit zum Gespräch und das Angebot eines Vortrages. Alles geschieht im Schweigen und in der Stille.

Das Sesshin eignet sich für alle Menschen mit einer gewissen Meditationserfahrung. Am Mittwoch, 17.00 Uhr, findet eine Einführung in die Gewohnheiten während des Sesshins statt

Kursleitung

Johannes Fischer

Theologie- und Philosophiestudium, Gestalttherapeut, seit 2012 Zenmeister mit Zentrum in der Rhön (D)

Kurskosten

CHF 450

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 17. Oktober 2025

Anmeldung an

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

