



ZEN MEDITATION

Nach der von Abbé Aebischer
weitergegebenen Zen-Tradition



Beschreibung

Das stille Sitzen des Zen (Zazen) ist eine Konzentrations- und Selbstbesinnungsübung. Dieser spirituelle Weg, der uns mit dem bild- und formlosen Grund unseres Seins verbindet, bringt allmählich ein besseres Gewahrsein von allem, was unseren Geist durchkreuzt, sodass sich eine grössere, innere Stille einstellt.

Eingeladen sind

Alle, die ihre persönliche Spiritualität vertiefen möchten.

Einführung in die Meditation Zen

Für Interessierte, ohne Anmeldung

 Montag 8. September 2025 oder 19. Januar oder 27. April 2026

 18.00-19.00 Uhr

Wöchentliche Übung (ab dem 1. September 2025)

  Montag 19.30-20.30 Uhr

Mittwoch 12.00-13.00 Uhr

Freitag 18.00-19.00 Uhr

Zazen intensiv

  Samstag 4. Oktober 2025 und 21. März 2026, 9.00-12.00 Uhr, im Centre Sainte-Ursule.

Samstag 20. Juni 2026, 10.00-16.00 Uhr, in der Abbaye in Hauterive.

Wochenende Zen in der Abbaye in Hauterive, Posieux/FR

  Von Freitag 21. November 2025 um 17.30 Uhr,
bis Sonntag 23. November 2025 um 16.00 Uhr.

Kein Zazen (während Ferien und Feiertage)

13.10.2025-26.10.2025 (Herbstferien),

21.11.2025 (Wochenende in Hauterive), 08.12.2025 (Unbefleckte Empfängnis),

22.12.2025-04.01.2026 (Weihnachten), 16.02.2026-22.02.2026 (Karneval),

03.04.2026-19.04.2026 (Ostern),

14.05.2026-17.05.2026 (Himmelfahrt), 25.05.2026 (Pfingstmontag),

05.06.2026 (Fronleichnam), 13.06.2026-30.08.2026 (Sommerferien)

Kontakt

Madeleine Fracheboud

+41 79 428 86 30

info-zenfr@gmx.ch

Arbesa Shehu Gremaud

+41 76 500 86 06