



ZEN MEDITATION

Nach der von Abbé Aebischer
weitergegebenen Zen-Tradition

 **Vorläufige Adresse
für 2026-2027** 

 **Sainte –
CENTRE Ursule**

Route des Bonnesfontaines 7, 1700 Fribourg · www.centre-ursule.ch · secretariat@centre-ursule.ch

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 21. September 2026 oder 25. Januar oder 19. April 2027.

 18.00-19.00 Uhr

Wöchentliche Übung (ab dem 31. August 2026)

  Montag 19.30-20.30 Uhr

Mittwoch 12.00-13.00 Uhr

Freitag 18.00-19.00 Uhr

Zazen intensiv

  Samstag 7. November 2026 und 13. März 2027, 9.00-12.00 Uhr, im Centre Sainte-Ursule.

Samstag 19. Juni 2027, 10.00-16.00 Uhr, in der Abbaye in Hauterive.

Wochenende Zen in der Abbaye in Hauterive, Posieux/FR

  Von Freitag 25. September 2026 um 17.30 Uhr,
bis Sonntag 27. September 2026 um 16.00 Uhr.

Kein Zazen (während Ferien und Feiertage)

25.09.26-27.09.26 (Wochenende in Hauterive),

12.10.26-25.10.26 (Herbstferien), 21.12.26-03.01.27 (Weihnachten),

8.02.27-14.02.27 (Karneval), 26.03.27-11.04.27 (Ostern),

07.05.27-09.05.27 (Himmelfahrt), 17.05.27 (Pfingstmontag),

28.05.27 (Fronleichnam), 03.07.27-29.08.27 (Sommerferien)

Kontakt

Madeleine Fracheboud

+41 79 428 86 30

info-zenfr@gmx.ch

Jean-François Fracheboud

+41 79 665 79 74

Centre Sainte-Ursule

secretariat@centre-ursule.ch

Route des Bonnesfontaines 7, 1700 Fribourg

+41 26 347 14 00