



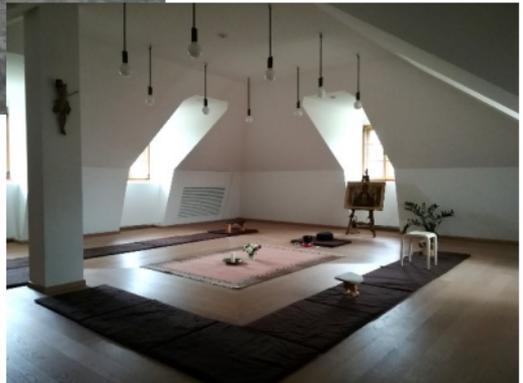
ZEN ist ein spiritueller Weg, der sich aus dem Buddhismus und Taoismus entwickelt hat. Der Kern der Praxis ist Zazen, das aufrechte und bewegungslose Sitzen in Stille. Da für Zazen keinerlei inhaltlichen Ziele vorgegeben werden, ist es sehr wirksam bei der Klärung des geistig-psychischen Grundes und führt zu Integrität und Authentizität der Persönlichkeit.

Kurse 2020



Meditationsraum im Franziskushaus in Ried/I.

Meditationsraum im Besinnungshaus in Gaubing



Zen und Qigong

im Franziskushaus in Ried/I.

18. - 20. Sept. 2020

(Kursbeginn: Fr. 18.09., 15:00 Uhr;
Kursende: So, 20.09., 12:00 Uhr)

Kursgebühr: 96,- € zuzüglich Vollpension

Kursleitung:

Heinrich Allerstorfer und Angela Obermayr

Anmeldung unter: franziskushaus@dioezese-linz.at

Tel.: (0043) 7752 82742

Heinrich Allerstorfer, geb.



1951, verh., fünf Kinder, sechs Enkelkinder. Langjährige Zen-Meditationspraxis bei Sr. Ludwigs Fabian OSB (Koun An; Associate Master der Sanbo Zen

Linie; 1933-2016) Im Dezember 2015 Übertragung der Lehrbefugnis in Zen.

Angela Obermayr, geb 1966,



verh., fünf Kinder, zwei Enkelkinder. Qigong-Ausbildung an der Uni Oldenburg, Qigong-Lehrerin seit 2014. Kontemplationspraxis seit 2000 bei Sr. Ludwigs

Fabian OSB und Jan Sedivy.

Homepage: www.sein-in-der-zeit.at

Zen-Kurs (Rohatsu)

Bildungshaus Armstorf

Dorfener Str. 12, D-84427 Armstorf

27. Nov. - 02. Dez. 2020

Kursgebühr: 175,- € zuzüglich Vollpension

Kursleitung:

Heinrich Allerstorfer und Wilmar Freund

Anmeldung unter: www.schweigemeditation.de

Tel.: 0049 8053 794875

Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte,
denn sie werden Taten.

Achte auf deine Taten,
denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden zum Charakter.

Achte auf den Charakter,
denn er wird dein Schicksal.

(Talmud)

Meditative Auszeit

Besinnungshaus Gaubing

Gaubing 2, 4633 Kematen/Innbach

26. Sept. 2020

von 09:30 - ca. 16:00 Uhr

Kursgebühr: 25,- €

Anmeldung: heinrich@allerstorfer.info

Kursbeschreibung: Ein Zen-Kurs wird in durchgängigem Schweigen gehalten. Alles Zerstreue und Ablenkende -



sich unterhalten, Smartphone benutzen, Fernsehen und Zeitung lesen - soll in dieser Zeit unterlassen werden. Man lässt sich selbst in jeder Hinsicht in Frieden. Dadurch kommt das ständige innere Beschäftigtsein zur Ruhe und Körper und Geist können sich regenerieren. Das Sitzen in Stille macht uns präsent für das Jetzt und lässt uns aufwachen

aus Gewohnheit und Routine. Wir kommen dahin, vieles wie neu zu sehen und zu erleben; das Leben bekommt wieder Farbe. In den angebotenen Einzelgesprächen geht es um den ganz persönlichen Übungsweg sowie um Tipps und Hilfestellung bei eventuellen Problemen beim Meditieren.