



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 2021



Wenn jemand auf die Bergspitze geht und dann in sein kleines Dorf zurückkehrt, ist seine Stimme anders. Auch der Ton des Schweigens dessen, der dieses Leben transzendiert hat und dann zurückkehrt, um es zu leben, ist anders.

Sokei-an

Zen-Kurse

im Franziskushaus in Ried/I.

Zen-Kurs

(Anfänger- und Aufbaukurs)

23. - 25. Juli 2021

Kursgebühr: 75,- € zuzüglich Vollpension

Kursleitung: Heinrich Allerstorfer

Zen und Qigong

8. - 10. Okt. 2021

Kursgebühr: 96,- € zuzüglich Vollpension

Kursleitung:

Heinrich Allerstorfer und Angela Obermayr

Anmeldung unter: franziskushaus@dioezese-linz.at

Tel.: (0043) 07752 82742

Heinrich Allerstorfer, geb. 1951,



verh., fünf Kinder, sechs Enkelkinder. Langjährige Meditationspraxis bei Sr. Ludwigs Fabian OSB (Koun An; 1933-2106). Im Dezember 2015 erfolgte die Übertragung der

Lehrbefugnis in Zen.

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

Angela Obermayr, geb. 1966,



verh., fünf Kinder, zwei Enkelkinder. Qigong-Ausbildung an der Uni Oldenburg (BRD). Qigong-Lehrerin seit 2014. Kontemplationspraxis

seit 2000 bei Sr. Ludwigs Fabian OSB und Jan Sedivy.

Zen-Kurse

Bildungshaus Armstorf

Dorfener Str. 12, D-84427 Armstorf

Zen-Kurs

26. Nov. - 01. Dez. 2021

Kursgebühr: 175,- € zuzüglich Vollpension

Kursleitung:

Heinrich Allerstorfer und Hanspeter Gugger

Anmeldung unter: www.schweigemeditation.de

Tel.: (0049) 8053 794875

Meditative Auszeit
(Stiller Tag mit Meditation und Qigong)
Besinnungshaus Gaubing
Gaubing 2, 4633 Kematen/Innbach

10./11. Sept. 2021

Heinrich Allerstorfer

Info und Anmeldung: heinrich@allerstorfer.info

Kursbeschreibung: Ein Zen-Kurs wird in durchgängigem Schweigen gehalten. Alles Zerstreuende 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.