



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, und auch keine religiösen oder weltanschaulichen Zugehörigkeiten vorausgesetzt werden, ist Zen ein sehr effektiver Weg zur Klärung des mentalen und psychischen Grundes.

Zen-Kurse 2020

Frei von übernommenem Denken
erfahren wir unser wahres Wesen.
Gefangen in übernommenem Denken
erfahren wir nur, wer wir uns einbilden zu sein.
(Tao Te King)



Kapelle des Franziskushauses als Meditationsraum

Zen-Meditation und Qigong

im Franziskushaus in Ried/I.

Riedholzstr. 15a, A-4910 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 (Zen)

Angela Obermayr (Qigong)

Anmeldung unter: franziskushaus@dioezese-linz.at

Telefon: (0043) 7752 82742



Heinrich Allerstorfer, geb. 1951, verh., fünf Kinder, sechs Enkelkinder. Langjährige Zen-Meditationspraxis bei Sr. Ludwigs Fabian OSB (Koun An; 1933 - 2016). Im Dezember 2015 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, Qigong-Lehrerin seit 2014. Kontemplationspraxis seit 2000 bei Sr. Ludwigs Fabian OSB und Jan Sedivy.

Kursbeschreibung „Zen-Meditation und Qigong“

Zen und Qigong sind einander gut ergänzende Wege, die in diesem Kurs miteinander verbunden werden. Die weich fließenden und ruhigen Bewegungen des Qigong helfen, körperliche Verspannungen und Blockaden zu lockern und führen zu einem harmonischeren Körpergefühl. Die Meditation, praktiziert in der Weise des Zen als achtsames Sitzen in Stille, lässt den psychischen und mentalen Bereich des Menschen zur Ruhe kommen. Qigong und Zazen wechseln einander ab, sodass es zu einer ganzheitlichen Beruhigung von Körper und Geist kommt.

Der Kurs wird in durchgängigem Schweigen gehalten. Alles Zerstreute und Ablenkende - sich unterhalten, Smartphone benutzen, Fernsehen und Zeitung lesen - soll für diese Zeit möglichst unterlassen werden. 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 individuelle Hilfestellung, falls Schwierigkeiten bei Qigong und der Meditation auftreten sollten.

Die Nächtigungen sind im Seminarhaus vorgesehen. Sitzbänke und Sitzmatten sind vorhanden. Falls Sie einen Sitzpolster vorziehen, bringen Sie diesen bitte mit.



Rohatsu-Sesshin

Bildungshaus Armstorf
Dorfener Str. 12
D-84427 Armstorf

27. Nov. - 02. Dez. 2020

Kursleitung:
Heinrich Allerstorfer und Wilmar Freund

Kursgebühr: 175,- € zuzüglich Vollpension
Anmeldung: www.schweigemeditation.de
Tel.: (0049) 8053 794875

Das Unsichtbare im Sichtbaren

Dreißig Speichen enden in einer Nabe;
doch erst das Loch in der Nabe
wirkt des Rades Brauchbarkeit.

Ton knetend bildet man Gefäße;
doch erst ihr Hohlraum
gibt ihnen Brauchbarkeit.

Mauern, von Fenstern und Türen durchbrochen,
bilden Räume;
doch erst die Leere des Raums
gibt ihnen Brauchbarkeit.

So gibt das Stoffliche zwar Eignung,
das Unstoffliche aber erst den Wert.
(Tao Te King)