



ANGEBOTE IM 3. & 4. QUARTAL 2024

Zazen am Montagabend

19:30h – 20:45h, an diesen **Daten*** mit Dharmavortrag bis 21:15h:

Aug.: 12., 19., **26.***

Sept.: 02., 09., 16., **23.***

Okt.: 14., 21., **28.***

Nov.: 04., 11., 18., **25.***

Dez.: 02., 09., 16. (anschl. Tee)

Yoga mit Simone am Montagabend

18:40h-19:10h (bitte Yogamatte mitnehmen)

19. Aug., 2. Sept., 28. Okt., 11. Nov., 25. Nov., 9. Dez.

Zazen am Mittwochmorgen: 07:30h-08:30h

Aug.: 14., 21., 28.

Sept.: 04., 11., 18., 25.

Okt.: 16., 23., 30.,

Nov.: 06., 13., 20., 27.

Dez.: 11., 18.

Zazen & Tor des Süßen Nektars: Freitag, 08:00h-09:00h

30. Aug., 27. Sept., 25. Okt., 29. Nov.

Zazen & Fusatsu: Freitag, 8. November, 19:30h-21:15h

Reue-Zeremonie, Erneuerung der Gelübde.

Willkommen sind alle, unabhängig von Jukai (Empfangen der Gelübde)!

Koan-Praxis «Erwachen im Alltag»: Samstag, 10:00h-12:30h

17. Aug., 7. Sept., 19. Okt., 14. Dez.

Konstante Gruppe mit Kreisgespräch; Alle willkommen nach Vorgespräch.

Zazenkai: Sonntag, 15. Sept., 10:00h-16:00h

Sitz- und Gehmeditation (Zazen/Kinhin), Sutren-Rezitation.

Offeriert wird eine Mittagssuppe. Unkostenbeitrag Fr. 15.-. Anmeldung bis 11.09.2024

Bearing Witness-Retreat der Zen Peacemakers International: 17. – 23. Nov. 2024

in Auschwitz-Birkenau. Informationen: Franziska Schneider (Staff-Mitglied).

Anmeldung unter: <https://zenpeacemakers.org/programs/auschwitz-birkenau-bearing-witness/>

Rohatsu-Sesshin: 6. – 8. Dez. 2024

Drei Tage in Stille mit Sitz- und Gehmeditation, Sutren-Rezitation, Dharma-Vortrag, Zweiergespräch (Daisan). Offeriert wird eine Mittagssuppe; Übernachtung privat/zuhause. Unkostenbeitrag Fr. 45.-. Teilnahme an einzelne (Halb-) Tagen ist möglich. Anmeldung bis 02.12.2024.

ZEN-ZENTRUM IM GRÜNEN RING



KALENDER 3. & 4. QUARTAL 2024

August

- Mo, 12.: Zazen, 19:30h–20:45h
Mi, 14.: Zazen, 07:30h–08:30h
Sa, 17.: Koan-Gruppe, 10:00h–12:30h
Mo, 19.: Yoga, 18:40h–19:10h
Zazen, 19:30h–20:45h
Mi, 21.: Zazen, 07:30h–08:30h
Mo, 26.: Zazen & Dharma-Vortrag, 19:30h–21:15h
Mi, 28.: Zazen, 07:30h–08:30h
Fr, 30.: Zazen & Zeremonie, 08:00h–09:00h

September

- Mo, 02.: Yoga, 18:40h–19:10h
Zazen, 19:30h–20:45h
Mi, 04.: Zazen, 07:30h–08:30h
Sa, 07.: Koan-Gruppe, 10:00h–12:30h
Mo, 09.: Zazen, 19:30h–20:45h
Mi, 11.: Zazen, 07:30h–08:30h
So, 15.: *Zazenkai, 10:00h–16:00h*
Mo, 16.: Zazen, 19:30h–20:45h
Mi, 18.: Zazen, 07:30h–08:30h
Mo, 23.: Zazen & Dharma-Vortrag, 19:30h–21:15h
Mi, 25.: Zazen, 07:30h–08:30h
Fr, 27.: Zazen & Zeremonie, 08:00h–09:00h

Oktober

- Mo, 14.: Zazen, 19:30h–20:45h
Mi, 16.: Zazen, 07:30h–08:30h
Sa, 19.: Koan-Gruppe, 10:00h–12:30h
Mo, 21.: Zazen, 19:30h–20:45h
Mi, 23.: Zazen, 07:30h–08:30h
Fr, 25.: Zazen & Zeremonie, 08:00h–09:00h
Mo, 28.: Yoga, 18:40h–19:10h
Zazen & Dharma-Vortrag, 19:30h–21:15h
Mi, 30.: Zazen, 07:30h–08:30h

ZEN-ZENTRUM IM GRÜNEN RING



November

- Mo, 04.: Zazen, 19:30h–20:45h
Mi, 06.: Zazen, 07:30h–08:30h
Fr, 08.: Zazen / Fusatsu, 19:30h–21:15h
Mo, 11.: Yoga, 18:40h–19:10h
Mi, 13.: Zazen, 07:30h–08:30h
So, 17. – Sa, 23.: *Bearing Witness-Retreat der Zen Peacemakers International
in Auschwitz-Birkenau*
Mo, 18.: Zazen, 19:30h–20:45h
Mi, 20.: Zazen, 07:30h–08:30h
Mo, 25.: Yoga, 18:40h–19:10h
Zazen & Dharma-Vortrag, 19:30h–21:15h
Mi, 27.: Zazen, 07:30h–08:30h
Fr, 29.: Zazen & Zeremonie, 08:00h–09:00h

Dezember

- Mo, 02.: Zazen, 19:30h–20:45h
Do, 06. – So, 08.: *Rohatsu-Sesshin*
Mo, 09.: Yoga, 18:40h–19:10h
Zazen, 19:30h–20:45h
Mi, 11.: Zazen, 07:30h–08:30h
Sa, 14.: Koan-Gruppe, 10:00h–12:30h
Mo, 16.: Zazen, 19:30h–20:45h (*anschl. Tee*)
Mi, 18.: Zazen, 07:30h–08:30h

**FRANZISKA JINEN SCHNEIDER
SENSEI**

ZEN-ZENTRUM IM GRÜNEN RING
Heinestrasse 12, 9008 St. Gallen
031 961 27 01

info@zen-imgruenenring.ch
www.zen-imgruenenring.ch

