

# ZEN-RETREAT: BEFREITES SELBST – BEFREITE WELT

SONNTAG, 17. AUGUST 2025, 18:00, BIS  
DONNERSTAG, 21. AUGUST 2025, 12:00

## Kursleitung:

Eve Myonen Marko, Roshi  
Franziska Jinen Schneider, Sensei

## Kursort:

Stelserhof, Stelserstrasse 157, 7226 Stels  
Telefon +41 (0)81 328 11 49, [mail@stelserhof.ch](mailto:mail@stelserhof.ch),  
[www.stelserhof.ch](http://www.stelserhof.ch)

## Wie leben wir in unerträglichen Zeiten?

Wie lassen wir der Angst keinen Raum in furchterregenden Zeiten?

Was gibt uns Kraft, wenn wir uns verletztlich und allein fühlen?

## Drehe das Licht um, damit es nach innen scheint, und kehre dann einfach zurück

(Shitou, Lied der Grasdach-Klause)

Wir sitzen in Zazen, um das Licht nach innen leuchten zu lassen.

Wir meditieren, um uns tiefer und tiefer in unser eigenes Wesen einzulassen.

Wir gehen hinter das, was sich verändert, um das zu finden, was sich nicht verändert (Ram Dass).

Während dem Retreat meditieren wir gemeinsam im Sitzen und Gehen. Wir erkennen, wie die Dinge unseres Lebens - Gedanken, Gefühle, Ideen - ständig kommen und gehen. Wir sind im Schweigen, hören Dharma-Vorträge und nutzen Zweier-Gespräche (Dokusan), um unseren Geist zu leeren und unser Herz zu öffnen.

Gleichzeitig müssen wir immer zu unseren Lieben, unserer Arbeit, der Welt zurückkehren. Wir leeren unsere Schale, hören auf, unserem eigenen endlosen Geschwätz zuzuhören, und legen dann Zeugnis ab, indem wir die Wesen und Beziehungen um uns herum betrachten und fragen: Wie ist es, du zu sein? Wenn wir uns selbst aus der Gleichung herausnehmen, entsteht Präsenz, und aus der Präsenz heraus entsteht spontanes, liebevolles Handeln.



Wir lassen uns leiten von den **drei Grundsätzen der Zen Peacemaker**:

- Nichtwissen, ich gebe feste Vorstellungen auf
- Zeugnis ablegen, ich öffne mein Herz für die Freude und das Leid des Lebens
- Liebevolle Handlung, ich handle aus dem Nichtwissen und dem Zeugnisablegen heraus

## Zielgruppe

Alle, die an Friedenstiften interessiert sind - ohne Trennung in Innen und Aussen.

Mindestteilnehmer:innenzahl: 12

## Kurs-Kosten (exkl. Kost&Logis)

CHF 220.-

Zuzüglich Dana für die Kursleitung (Gabe nach eigener Einschätzung)

## Anmeldung für das Retreat an:

Franziska Schneider: [info@zen-imgruenenring.ch](mailto:info@zen-imgruenenring.ch)

Die Anmeldung ist verbindlich.

Wir bitten um schnellstmögliche Benachrichtigung, wenn du an der Kursteilnahme verhindert sein solltest.

Bei einer Abmeldung fallen folgende Annulationskosten an:

– in jedem Fall eine Gebühr von CHF 90.-

– 100% der Kurskosten bei Abmeldung nach dem 30. Juni 2025, bei Nichtanreise oder vorzeitiger Abreise.

## Anmeldung für Unterkunft&Verpflegung: im Stelserhof, inkl. Bezahlung (CHF 526-700.-)

<https://stelserhof.ch/zimmerreservation/>

Tel. +41 (0)81 328 11 49

Wir empfehlen den Abschluss einer Annulationskostenversicherung.

**Eve Myonen Marko,  
Roshi**



Roshi Eve Marko arbeitete in den 1980er und 1990er für das Greyston Network der Zen Peacemakers, einem Netzwerk von profit- und nonprofit-Organisationen in NY, das Wohnraum, Kinderbetreuung, Arbeitsplätze, Schulungen und med. Dienste anbietet. Mit ihrem späteren Ehemann Bernie Glassman gründete sie die Zen Peacemakers International, die Zen-Aktivist:innen in verschiedenen Ländern ausbilden und verbinden. Eve ist Gründerin des Green River Zen Centers in Massachusetts/USA und emeritierte Co-Direktorin des Zen Peacemaker Ordens. Sie erhielt Inka und Dharma-Transmission von Roshi Bernie Glassman. Eve hat einen Master of Education, ist zusammen mit Wendy Egyoku Nakao Co-Autorin des «Book of Householder Koans. Waking Up in the Land of Attachments» (Deutsch: «Erwachen im Alltag - Koans, die das Leben schreibt»); Mitherausgeberin von «Appreciate Your Life: The Essence of Zen Practice» von Taizan Hakuyu Maezumi; Herausgeberin von «The Dude and the Zen Master» von Bernie Glassman und Jeff Bridges. Verschiedene Beiträge in Tricycle, The Buddhist Magazine, und Lion's Roar. Sie bloggt unter [www.evemarko.com](http://www.evemarko.com)

**Franziska Jinen Schneider,  
Sensei**



Sensei Franziska Schneider ist Gründerin, Leiterin und Zen-Lehrerin des Zen-Zentrum im Grünen Ring, St. Gallen/CH. Sie hat von Eve Myonen Marko Rōshi im Jahr 2021 Dharma-Transmission erhalten. Begonnen hat sie ihre spirituelle Praxis im Jahr 1991 mit dem Japaner Hiroshi Nozaki und ihre Zen-Praxis 1999 im Lassalle-Haus/CH. Sie ist emeritierte Richter:in, promovierte Juristin, Mutter, Grossmutter. [www.zen-imgruenenring.ch](http://www.zen-imgruenenring.ch)