

ZEN-ZENTRUM IM GRÜNEN RING



ZEN-SESSHIN

VON

SONNTAG, 25. OKTOBER 2026, 18:00,

BIS

**DONNERSTAG, 29. OKTOBER 2026,
14:00**

Kursleitung:

Franziska Jinen Schneider, Sensei
Heinestrasse 12
CH-9008 St. Gallen
+41 (0)31-961'27'01
+41 (0)79-786'68'40
info@zen-imgruenenring.ch
www.zen-imgruenenring.ch

Kursort:

Stelserhof, Stelserstrasse 157, 7226 Stels
Telefon +41 (0)81 328 11 49
mail@stelserhof.ch
www.stelserhof.ch

Kursgestaltung:

Wir meditieren gemeinsam im Sitzen und Gehen, um unseren Geist zu leeren und unser Herz zu öffnen. Wir widmen uns den ethischen Grundsätzen der Zen Peacemakers, hören Dharma-Vorträge und haben die Möglichkeit für Zweier-Gespräche mit der Sensei (Daisan). Das Sesshin findet grundsätzlich im Edlen Schweigen statt.

Zielgruppe:

Alle sind willkommen, die Grunderfahrungen mit Zazen haben und an der Geistesschulung im Sinn des Zen interessiert sind.



Anmeldung für das Zen-Sesshin bei:

Franziska Schneider, info@zen-imgruenenring.ch
Eine frühzeitige Anmeldung ist speziell für die Zimmerauswahl empfehlenswert.
Die Anmeldung ist verbindlich.

Kurs-Gebühr (exkl. Kost&Logis)

CHF 50.-
Bezahlung mit der Anmeldung: Franziska Schneider, IBAN CH29 0900 0000 3011 1497 8
Die Anmeldung ist verbindlich.

Dana (Honorar) für die Kursleiterin nach eigener Einschätzung.

Zimmerreservation und Bezahlung für Unterkunft & Verpflegung:

Nach Anmeldung bei der Kursleiterin direkt beim Hotel Stelserhof.
Je nach Zimmerkategorie CHF 526.- bis 700.-
Reservationsformular:
www.stelserhof.ch/zimmerreservation/
Eine frühzeitige Anmeldung ist für die Zimmerauswahl empfehlenswert.

Jukai-Zeremonie

Am Donnerstag, 29. Oktober, 10:30h-12:00h, findet eine Jukai-Zeremonie zum Empfangen der Gelübde für vier Sangha-Mitglieder statt. In dieser Zeremonie wird formell bekräftigt, das eigene Denken und Handeln nach den ethischen Grundsätzen der Zen Peacemakers auszurichten.