

Zen und Atmen: Hand in Hand

12. bis 16. Oktober 2025



Zen und Atem - Hand in Hand

Sonntag 18.30 Uhr bis Donnerstag 13.00 Uhr

Zen-Kurs mit Atemarbeit

Durchgehendes Schweigen

Ursula Popp, Sensei, www.ursulapopp.ch

Verena Barbara Gohl, Atemtherapeutin, www.atem-koerper-klang.ch

Propstei Wislikofen – Wislikofen AG

Seminarhotel und Bildungshaus, <https://propstei.ch/>

Propsteiweg, 5463 Wislikofen

Zen und Atem sind nicht zu trennen: das Wahrnehmen des Atems ist die essenzielle Übung in der Zen Meditation. In diesem Kurs wenden wir uns vertieft dem Atem und der Körperwahrnehmung zu. Wir erfahren unseren Atem als wichtigen Bestandteil von Gesundheit, Widerstandsfähigkeit und Leben. Der Atem ist das Tor zum Jetzt. Die Arbeit mit Atem- und Empfindung stärkt unseren Innenkontakt und kann tiefe Einsicht, wie auch Loslassen und Entspannung von Körper und Geist ermöglichen. Die Übungen finden im Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen statt. Die tiefe Erfahrung der Atemarbeit fördert das Sitzen im Zen und ermöglicht, den Zen Weg mit mehr Ruhe, Zuversicht und Fokus zu gehen. Die Erfahrung des Zen Meditation wie des Atems können in den Alltag integriert werden.

Kosten

Übernachtung und Vollpension

Einzelzimmer CHF 620.00 (plus CHF 12.00 Kurtaxe)

Doppelzimmer CHF 560.00 (plus CHF 12.00 Kurtaxe, pro Person)

Regionale vegetarische Küche, Diäten auf Anfrage und mit Zusatzkosten

Zusätzliche Getränke sind kostenpflichtig

Übernachtungskosten vor Ort in der Propstei Wislikofen begleichen

Kursgebühr

Einzahlung der Kursgebühr von CHF 540.00 bei Anmeldung:

Postfinance, Ursula Popp, Allmendweg 9, 6330 Cham

IBAN: CH 52 0900 0000 6155 3676 6

Anmeldung

Ausschliesslich bei Ursula Popp, bis spätestens 10. September 2025:
ursulampopp@gmail.com

Annulations-Bedingungen für Kurs- und Hotelgebühren

29-15 Tage vorher, werden 30% verrechnet
14-7 Tage vorher, werden 50% verrechnet
6-0 Tage vorher, werden 100% sämtlicher Leistungen verrechnet
Es wird eine Annulations-Versicherung empfohlen.

Anreise

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit dem Zug bis Baden (aus Basel, Bern etc.) respektive bis Niederweningen (aus Zürich, Luzern etc.) fahren. Von Baden bzw. Niederweningen fährst du mit dem Bus Nr. 354 (Richtung Kaiserstuhl) bis zur Haltestelle Wislikofen Dorf. Von dort sind es nur noch rund 50 Meter bis zur Propstei Wislikofen.

Mit dem Auto

Auf der Autobahn A1 bis Baden/Wettingen (Ausfahrt Neuenhof) von dort auf der Ehrendingerstrasse Richtung Bad Zurzach. In Ehrendingen dem Richtungsschild Niederweningen/Kaiserstuhl folgen und vor Niederweningen links abbiegen Richtung Schneisingen/Siglistorf/Wislikofen.

Zimmerbezug

Das Zimmer kannst du ab 16.00 beziehen, den Kursraum nach dem Abendessen.

Tagesablauf

07.00 Zazen
08.00 Frühstück
09.00 Atem Arbeit
10.30 Pause
11.00 Impuls abwechselnd zwischen Zen und Atem Arbeit, anschliessend Zazen
12.30 Mittagessen, danach Mittagsruhe
14.30 Atem Arbeit
16.00 Pause
16.30 Zazen
17.30 Pause
18.30 Abendessen
20.00 Zazen
21.00 Nachtruhe

