Zen Einführung

12. – 14. Dezember 2025

Zen-Einführung nach Glassman-Lassalle-Zen Linie

Freitag 18.30 Uhr bis Sonntag 13.30 Uhr

Ursula Popp, Sensei, www.ursulapopp.ch

Propstei Wislikofen – Wislikofen AG

Seminarhotel und Bildungshaus, https://propstei.ch/
Propsteiweg, 5463 Wislikofen

In dieser Zen-Einführung werden die Grundlagen des Zen vermittelt. Der Kurs beginnt mit einigen Ausführungen über das Anliegen und die Geschichte des Zen sowie über die Möglichkeiten der Zen-Meditation. Es wird in die Praxis der Zen-Meditation eingeführt, und verschiedene Sitzpositionen können erprobt werden. Im Kursverlauf werden erste Meditations-Erfahrungen gesammelt. Es werden Rituale vermittelt, welche den ungestörten Ablauf der Meditationen ermöglichen und den Geist des Zen zum Ausdruck bringen. In einem Vortrag wird der Weg des Zen dargelegt. Während des Kurses bestehen Möglichkeiten, Fragen zu stellen. Die Kurse finden überwiegend im Schweigen statt. Psychische Stabilität wird vorausgesetzt.

Wer diesen Kurs besucht hat, ist berechtigt, alle Kurse der Glassman-Lassalle-Zen-Linie zu besuchen.

Kosten

Übernachtung und Vollpension
Einzelzimmer CHF 310.00 (plus CHF 6.00 Kurtaxe)
Doppelzimmer CHF 280.00 (plus CHF 6.00 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 280.00 bei Anmeldung:
Postfinance, Ursula Popp, Weinsteig 61, 8200 Schaffhausen
IBAN: CH 52 0900 0000 6155 3676 6

Anmeldung

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

Annullations-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 Annullations-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. Noch rund 50 Meter bis zur Propstei.

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.

Tagesablauf

Freitag

18.30	Abendessen
19.50	Beginn des Schweigens
20:00	Begrüssung und Einführung in Zazen
20:30	Meditation
21:00	Nachtruhe, Möglichkeit der persönlichen Sitz-Unterstützung

Samstag

07:15	Zazen
08:00	Frühstück
09:15	Zazen
10:00	Impuls, Gelegenheit Fragen zu stellen, Intervall
11:15	Zazen
12:30	Mittagessen
14:30	Zazen, Einzelgespräche
15:30	Intervall
16.00	Zazen
16:30	Langes Kinhin draussen
17:00	Zazen
17:45	Intervall
18:15	Zazen
18:00	Nachtessen
20:00	Zazen
21:00	Nachtruhe

Sonntag

07:15	Zazen
08:00	Frühstück und Räumung der Zimmer
09:30	Zazen
10:30	Intervall
11:15	Schluss-Ritual
11:30	Austausch und Fragen
12:30	Mittagessen
13:30	Ende des Kurses