

Wer wir sind

Das Zen Zentrum Offener Kreis wurde 2006 in Luzern gegründet. Mittelpunkt ist das Zendo, ein Raum der Stille und Schönheit. Den Offenen Kreis bildet im Kern eine spirituelle Wohngemeinschaft.

Informationen

Zu Angebot und Anmeldung der Kurse:
www.zenzentrum-offenerkreis.ch

Buchen Sie bitte Ihre Übernachtung selbst.
Nahegelegene Möglichkeiten:

backpackers, Alpenquai 42, 6005 Luzern
041 360 04 20 / EZ: CHF 80 / DZ: CHF 48
ohne eigene Nasszelle

B&B Bettstatt, Neustadtstrasse 10
6003 Luzern 041 210 43 09
ab Fr. 80.- ohne eigene Nasszelle

Hotel Ibis budget, Kellerstrasse 468
6005 Luzern 041 367 80 00
EZ/DZ mit Bad: 5 Nächte +/- CHF 500.-

B&B Ritterhuus, Sternmattstrasse 43
6005 Luzern 041 535 31 85, ab Fr. 100.-

Privatunterkünfte:
www.airbnb.ch

Zendo

Ein Raum der Stille und Schönheit mitten in der Stadt. Er befindet sich in der Tribtschenstadt. Neben dem Zendo und Dokusanraum steht uns auch ein Seminarraum zur Verfügung. Der Zen Garten ist von Reto Locher gestaltet, die Skulptur von Kari Joller.

Adresse und Anfahrt

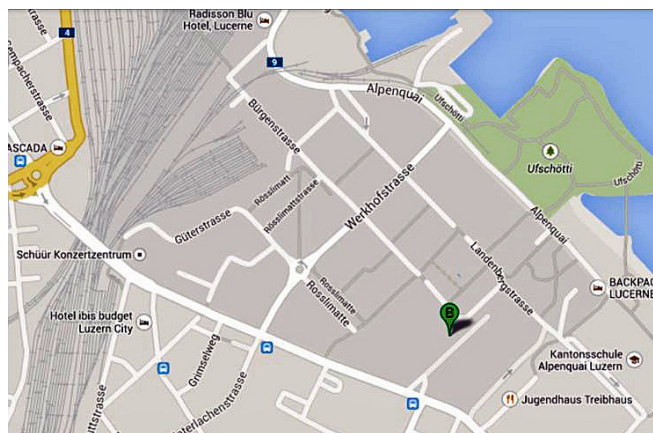
Zen Zentrum Offener Kreis Luzern
Bürgenstrasse 36, 6005 Luzern
Telefon Nr. 041 371 11 94
info@zenzentrum-offenerkreis.ch
www.zenzentrum-offenerkreis.ch

Kontoverbindung

PC 15-610436-3
IBAN CH71 0900 0000 1561 0436 3
BIC POFICHBEXXX

Wir empfehlen die Anreise mit Bus 6/7/8 ab Bahnhof bis «Weinbergli» oder zu Fuss (15 Min.).

Kalligraphie: SUSA



Zen Angebote 2026



Zen Zentrum Offener Kreis

Zazen ist ein traditionsreicher Übungsweg, der aus dem chinesisch-japanischen Buddhismus stammt.

Die Praxis des Zazen bedeutet Sitzen in Versunkenheit. In seiner reinsten Form verweilen wir in einem Zustand gedankenfreier, hellwacher Aufmerksamkeit, die auf kein Objekt gerichtet ist und an keinem Inhalt haftet. Der Weg dahin ist meist versperrt durch innere Dialoge, Gedankenautobahnen und emotionale Blockaden.

Mit Übung öffnet sich die Erfahrung der Verbundenheit allen Seins und führt gleichzeitig in jene Freiheit, die im Wahren Menschen in uns gründet.

Wöchentliches Zazen

Dienstag 06:30 bis 08:00 / 19:00 bis 20:00
Donnerstag 06:30 bis 08:00 / 18:00 bis 19:00
Keine Anmeldung erforderlich / CHF 10
Vor der ersten Teilnahme bitten wir Sie um eine Anmeldung an info@zenzentrum-offenerkreis.ch
Zazen fällt an eidg. Feiertagen & Sesshin aus.

Zen Einführungen

10.01. / 07.02. / 25.04. / 20.06. / 30.08. /
20.09. / 08.11.
09:30-13:00 Uhr / CHF 45

Sangha-Treffen

05.07. / 14:00 - 17:00 Uhr
Karl Josu Scholz und Team

Anna Myoan Gamma, Zen-Meisterin

Dokusan (Einzelgespräch) während Abend Zazen
29.01. / 10.02. / 17.03. / 09.04. / 12.05. / 23.06. /
10.09. / 06.10. / 03.11. / 17.12. / CHF 10

Dokusan (Einzelgespräch) online
05.02. / 24.03. / 21.04. / 26.05. / 11.06. / 24.09. /
27.10. / 12.11. / 08.12. / 18:15 Uhr / CHF 20

Zen-Gespräch

Begegnung aus dem schöpferischen Raum der Stille.
10.02. / 17.03. / 12.05. / 23.06. / 06.10. / 03.11.
18:00 Uhr / CHF 10

Sesshin (teilweise auch online)

Täglich 7 Std. Zazen, Teisho und Dokusan
05.07.-10.07. / So 19:00 - Fr 16:00 Uhr
CHF 625 inkl. Essen / CHF 465 online
28.11.-05.12. / Sa 19:00 - Sa 13:00 Uhr
CHF 883 inkl. Essen
30.12.25 - 01.01.26 / Mi 10:00 - Fr 13:00 Uhr
CHF 367 inkl. Essen

Kurz-Sesshin (auch online)

Täglich 7 Std. Zazen, Teisho und Dokusan
30.04.-03.05. / Do 19:00 - So 13:00 Uhr
07.10.-11.10. / Mi 19:00 - So 13:00 Uhr
CHF 452 inkl. Essen / CHF 380 online

Anna Myoan Gamma, Zen-Meisterin

Zazenkai (auch online)
4.5 Std. Zazen, Teisho und Dokusan
31.01. / 21.03. / 06.06. / 29.08. / 19.09. / 31.10.
10:00 - 16:00 Uhr / CHF 120 inkl. Mittagessen
online mit Dokusan CHF 130, ohne Dokusan CHF 120

Verlängertes Zazenkai plus (auch online)
Täglich 7 Std. Zazen, Teisho, Zen Gespräch und Dokusan
13.02.-15.02. Fr 10:00 - So 13:00
13.11.-15.11. Fr 10:00 - So 13:00
CHF 367 inkl. Essen / CHF 285 online

Karl Josu Scholz, Zen-Lehrer

Zazenkai (auch online)
4.5 Std. Zazen, Teisho und Dokusan
17.10. / 10:00-16:00 Uhr
CHF 120 inkl. Mittagessen
online mit Dokusan CHF 130, ohne Dokusan CHF 120

Gabriele Shinmyo Geiger-Stappel, Zen-Lehrerin

Zazenkai (auch online)
4.5 Std. Zazen, Teisho und Dokusan
27.06. / 10:00-16:00 Uhr
CHF 120 inkl. Mittagessen
online mit Dokusan CHF 130, ohne Dokusan CHF 120