

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.

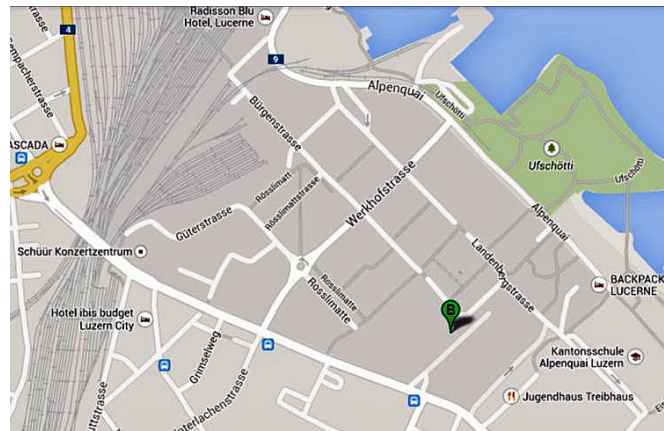
Adresse und Anfahrt

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

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 Einführungen 2026



Zen Zentrum Offener Kreis

Zen Einführung

Die Zen-Meditation ist ein traditionsreicher Übungsweg, der aus dem chinesisch-japanischen Buddhismus stammt.

Zazen bedeutet Sitzen in Versunkenheit. In seiner reinsten Form ist Zazen das Verweilen in einem Zustand gedankenfreier, hellwacher Aufmerksamkeit, die jedoch auf kein Objekt gerichtet ist und an keinem Inhalt haftet.

Es ist ein Weg zum eigenen Wesenskern und öffnet für die Erfahrung der Verbundenheit mit allem Sein.

In der Zen Einführung wird schrittweise in die Philosophie und Praxis des Zazen sowie in verschiedene Rituale eingeführt.

Für die Teilnahme an Zazenkai und Sesshin wird eine Einführung vorausgesetzt.



Daten 2026

Bernadette Vögele, Zen Assistenz Lehrerin
10.01. / 25.04. / 20.06. / 30.08 / 08.11.

Matthias Roth, Zen Assistenz Lehrer
07.02. / 20.09.

Kosten

Kosten: CHF 45

Zeit

09:30 - 13:00 Uhr

Anmeldung

www.zenzentrum-offenerkreis.ch