

## Wer wir sind

Das Zen Zentrum Offener Kreis in Luzern wurde 2006 unter dem Namen „Interreligiöses Meditationszentrum“ gegründet. Es ist auch unter dem neuen Namen dem interreligiösen Dialog und der kulturellen Vielfalt verpflichtet. Den Offenen Kreis bildet im Kern eine kleine spirituelle Wohngemeinschaft.

## Informationen

Zu Angebot und Anmeldung der Kurse:  
[www.zenzentrum-offenerkreis.ch](http://www.zenzentrum-offenerkreis.ch)

Buchen Sie bitte Ihre Übernachtung selbst.  
Nahegelegene Möglichkeiten:

**backpackers**, Alpenquai 42, 6005 Luzern  
041 360 04 20 / EZ: CHF 58 / DZ: CHF 42  
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.-  
(saisonale Unterschiede)

**Privatunterkünfte:**  
<https://www.airbnb.ch/s/Luzern--Schweiz>

Kalligraphie: Susan Butti  
Gestaltung: Alexandra Zvekan

## Zendo

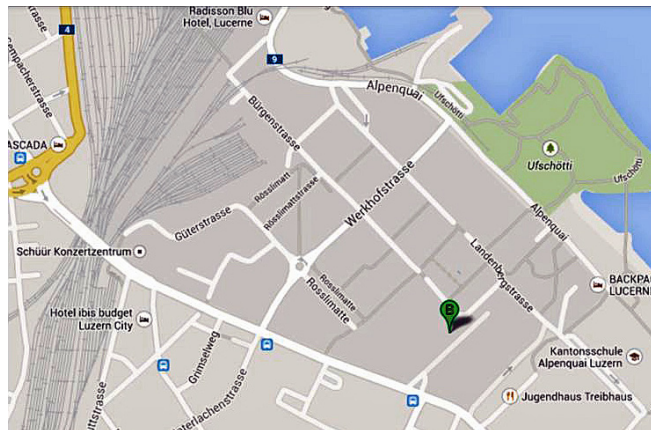
Ein Raum der Stille und Schönheit mitten in der Stadt. Er befindet sich in der Tribtschenstadt. Neben dem Zendo und Dokusanraum steht uns auch ein Seminarraum zur Verfügung. Der Zen Garten ist von Reto Locher gestaltet, die Skulptur von Kari Joller.

## Adresse und Anfahrt

Zen Zentrum Offener Kreis Luzern  
Bürgenstrasse 36, 6005 Luzern  
Telefon Nr. 041 371 11 94  
[info@zenzentrum-offenerkreis.ch](mailto:info@zenzentrum-offenerkreis.ch)  
[www.zenzentrum-offenerkreis.ch](http://www.zenzentrum-offenerkreis.ch)

PC 60-586972-1  
IBAN CH48 0900 0000 6058 6972 1  
BIC POFICHBEXXX

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



# Zen Kurse 2019



Zen Zentrum Offener Kreis

## Angebote

Die Schweigemeditation im Stil des Zen ist ein traditionsreicher Übungsweg aus dem chinesisch-japanischen Buddhismus. Die Praxis des Zen öffnet den Weg zum Wesenskern und zur Erfahrung der Verbundenheit allen Seins.

### 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 / Beitrag CHF 10

Zazen fällt an eidg. Feiertagen & Sesshins aus.

### Dokusan mit Anna Gamma während Abend Zazen

24.01. / 05.02. / 28.02. / 12.03. / 11.04. / 25.04. /

21.05. / 04.06. / 20.06. / 02.07. / 03.09. / 26.09. /

08.10. / 24.10. / 12.11. / 28.11. / 10.12. / 19.12. /

Dokusanbeitrag CHF 10

### Lichtheilungsmeditation mit Maria-Christina Eggers und Gerhard Hüppi

Die Lichtheilungsmeditation verbindet Imagination von heilemdem, göttlichem Licht mit dem Wortgebet. Es erfüllt uns, Menschen und Orte, wo Not herrscht. Jeweils donnerstags nach dem Zazen mit Dokusan.

### Schamanische Trommelreise mit Gerhard Hüppi

Der Rhythmus der Trommel stärkt unsere Verbindung zur Erde. Im Kontakt mit unseren inneren Welten finden wir Antworten auf unsere Fragen. Jeweils dienstags im Anschluss an das Zazen mit Dokusan.

### Zen Gespräch

Begegnung aus dem schöpferischen Raum der Stille. Austausch von Erfahrungen. Jeweils dienstags vor dem Zazen mit Dokusan. 18:00 Uhr, Beitrag CHF 10

### Kurse mit Anna Myoan Gamma, Zen Meisterin

#### Sesshin

Täglich: 7 Std. Zazen, Teisho und Dokusan, Gelegenheit zur buddhistischen Liturgie

28.04. - 03.05. // 14.07. - 19.07. // So 19:00 - Fr 16:00

Kosten: CHF 300; Essen CHF 191

01.12. - 08.12. // So 19:00 - So 13:00 Uhr

Kosten: CHF 420; Essen CHF 307

03.03. - 08.03. in Kiental, CHF 300 exkl. Kost&Logis

13.10. - 18.10. in Kiental, CHF 300 exkl. Kost&Logis

#### Zazenkai

4.5 Std. Zazen, Teisho und Dokusan

02.02. / 23.02. / 16.03. / 25.05. / 07.07. / 25.08. /

14.09. / 05.10. / 16.11. / 21.12. // 10:00 - 16:00

Kosten: CHF 90 inkl. Mittagessen

#### Verlängertes Zazenkai

Täglich: 6 Std. Zazen, Teisho und Dokusan

30.12.18 - 01.01.2019 / 30.12.19 - 01.01.2020

1. Tag 10:00-3. Tag 13:00 / Kosten: 190; Essen CHF 105

21.06.-23.06. / in Kiental / Kosten: 180 exkl. Kost&Logis

#### Zen und Frauen

27.09. - 29.09. / Fr 10:00 - So 13:00

Kurskosten: CHF 190; Essen CHF 105

#### Zen Studientag

Studium von Texten chinesischer, japanischer und westlicher MeisterInnen

3 Std. Zazen, 2 Std. Zen Gespräche

24.02. / 26.05. / 06.10. // 09:30 - 16:00

Kosten: CHF 100 inkl. Mittagessen

#### Zazenkai

Miguel Guldemann, Zen Lehrer

3.5 Std. Zazen, Teisho und Dokusan

15.12. // 13:00-17:00 // CHF 40

#### Zen Einführung

Anna Myoan Gamma, Zen Meisterin

30.11.

Miguel Guldemann, Zen Lehrer

21.09. / 26.10.

Karl-Heinz Scholz, Zen Assistenz Lehrer

15.06.

9:30-13:00 // CHF 45 inkl. Kaffee und Gebäck

#### Zen Übungstag

Gabriele Geiger-Stappel, Zen Assistenz Lehrerin

24.03. / 09.11.

Karl-Heinz Scholz, Zen Assistenz Lehrer

06.07.

2.5 Std. Zazen, Vortrag, Einzelgespräche

10:00 - 12:30 // CHF 30

*Bitte beachten Sie: die Essenskosten sind ohne Frühstück.*