

02.-08.11.  
Marcel Steiner

## Sesshin



### *Intensive Übungszeiten der Zen-Meditation (Zazen)*

Wörtlich bedeutet Sesshin „den Herzgeist einsammeln“. Das Sesshin führt von aussen nach innen, vom Handeln zum Sein, und vom Wissen zum Erkennen. Eine tiefere Beziehung zu sich selbst meint dabei nicht die Beziehung zum Alltagsich, mit dem wir uns normalerweise identifizieren, sondern zum lebendigen Wesen, das wir unserer Natur nach sind, das aber meist von unseren Prägungen verdeckt wird.

Marcel Steiner erhielt 2009 von Niklaus Brantschen und Pia Gyger Roshi die Lehrbefugnis und den Dharma-Namen Kyo-Sa. Dieser Name bedeutet Brückenbauen, und dieses Thema ist ihm Gabe und Aufgabe in ganz unterschiedlichen Bereichen wie z.B. Brücken zu bauen zwischen Spiritualität und Alltag (oder wie es früher hiess: „ora et labora“), zwischen Mann und Frau, christlicher Tradition und Zen-Buddhismus, Handwerk und Studium, Portugal und der Schweiz. [www.marcel-steiner.com](http://www.marcel-steiner.com)

Im Sesshin wird täglich ca 7 Stunden Zen-Meditation (Zazen) praktiziert, wobei sich die einzelnen Meditationszeiten mit Unterbrüchen über den ganzen Tag verteilen. Es besteht die Möglichkeit, Einzelne Einheiten auszulassen (für jene, denen es vom Alter her oder vom Körper her zuviel wird). Zum Tagesprogramm gehören ein Vortrag (Teisho), Einzelgespräche.

Datum: 2.–8. November 2025, So 18.30 bis Sa 13 Uhr  
Leitung: **Marcel Steiner**, Begleiter für Zen, Fasten und innere Arbeit  
Kurskosten CHF 450  
Übernachtung, veg./ biol. Vollpension und Infrastrukturbeitrag:  
ab CHF 789 im EZ, ab CHF 735 im DZ  
Anmeldung: Marcel Steiner, [zen@epost.ch](mailto:zen@epost.ch)  
Hotel Zum Goldenen Hirschen, Rigi Klösterli  
Tel.: +41 (0) 41 855 05 45, [hotel@kloesterli.ch](mailto:hotel@kloesterli.ch)