

# Zen-Meditation

offenes Angebot in der Kapelle MaiHof



Katholische Kirche  
Stadt Luzern

# Zen-Meditation

## um in Ruhe den Tag abzuschliessen

Das Sitzen in der Stille (Zazen) ist eine schlichte Übung, die unabhängig von Religion und Tradition zu innerer Ruhe und Freiheit führen kann.

Jeweils **mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr**  
in der **Kapelle MaiHof**, Weggismattstrasse 9, Luzern

### Programm

2 x 25 Minuten Zazen (Sitzen in der Stille)  
dazwischen einige Minuten Kinhin (Gehmeditation)

### Mitbringen

- Warme Kleidung (es ist kühl in der Kapelle)
- Woldecke und warme Socken (als Unterlage auf den kalten Steinboden sowie für die Gehmeditation)
- wenn vorhanden eigenes Meditationsmaterial (Kissen, Schemel)

### Durchführung

Die Daten der Zen-Meditation werden auf [www.dermaihof.ch](http://www.dermaihof.ch) publiziert und finden in der Regel auch während der Schulferien statt. Bitte frühzeitig erscheinen, damit der Meditationsplatz nach eigenen Bedürfnissen eingerichtet werden kann.

### Information und Einführung

Barbara Eberli  
041 420 33 06  
b.eberli@bluewin.ch