ZEN-Meditation, Kurse 2026

Termine

19. - 22. Februar	Einführungskurs
30. März – 5. April	Sesshin (Aufbaukurs)
31. August - 6. September	Sesshin (Aufbaukurs)
1. - 6. Dezember	Sesshin (Aufbaukurs)

Die Kurse beginnen jeweils um 18 Uhr mit dem Abendessen und enden um 13 Uhr mit dem Mittagessen.

Kosten für die Kurse

70 Euro pro Tag im EZ (DZ 5 Euro pro Tag weniger, MBZ 10 Euro pro Tag weniger). Der erste und letzte Kurstag zählen zusammen als ein Tag.
Die Kosten beinhalten Zimmerkosten und Verpflegung sowie zusätzlich 10 Euro pro Tag (für eine Ermäßigung der Kosten für Kursleitung und Assistenz, für die Übernachtungs-kosten der Köchin und ggf. für Ermäßigungen für TeilnehmerInnen.) Eine extra Kursgebühr wird nicht erhoben. Eine Ermäßigung ist nach Rücksprache jederzeit möglich.

Kursleitung

Erich Spranger, Zen-Lehrer
www.zen-erich-spranger.de; Tel. 0951/509104; erich.spranger@posteo.de
Assistenz: Hans-Georg Funke, Roman Fehr, Dr. Ulrich Kayser
Küche: Christl Schoierer

Veranstaltungsort

Seminarhaus Höfen (Gem. Baudenbach bei Neustadt/Aisch, www.meditation-hoefen.com).

Anmeldung

Bitte per email bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn mit Angabe von Name, Wohnort (mit PLZ), email, Telefon und Zimmerwunsch an Erich Spranger.
Nach Eingang der Anmeldung erhälst Du eine kurze Bestätigung. Weitere Informationen zum Kurs folgen dann etwa zwei Wochen vorher. Einzel- und Doppelzimmerwünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt.
Mit der Anmeldung erklärst Du Dich einverstanden, dass Deine oben genannten Daten allen Teilnehmenden im Rahmen einer Teilnehmerliste (insbesondere für MFG) zur Verfügung gestellt werden. Falls Du dies nicht wünschst, vermerke dies bitte bei der Anmeldung.

Anfahrt

Genaueres zur Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln erhälst Du mit den Informationen zum Kurs. Unter der Woche gibt es verschiedene Möglichkeiten mit dem Bus bzw. mit dem Anrufsammeltaxi ab Neustadt Bhf anzureisen. Am Wochenende und bei der Rückfahrt besteht immer die Möglichkeit, vom Bahnhof Neustadt abgeholt bzw. zum Bahnhof gebracht zu werden.

Psychische Stabilität

Die Teilnahme an einem Zen-Kurs setzt zumindest eine gewisse psychische Stabilität voraus. Bei bestimmten psychischen Erkrankungen ist eine Teilnahme nicht angebracht und kann gefährlich sein. Dazu zählen etwa akute, schwere depressive Episoden, Schizophrenie und Psychosen. Bitte spreche ggf. eine Kursteilnahme mit Deinem Therapeuten bzw. Deiner Therapeutin ab. Offenheit im Umgang mit psychischen Problemen wird erwartet.

Kursbeschreibung

Alle Kurse sind Schweigekurse. Im Tagesverlauf wechseln Meditationszeiten (Zazen) mit Pausen. Die einzelnen Meditationszeiten werden durch meditatives Gehen (Kinhin) unterbrochen.

Bei den Einführungskursen bzw. -tagen wird eine detaillierte Anleitung in die Sitzhaltung und die Übungsweise gegeben. Wir meditieren maximal 2 Sitzeinheiten von je 20 min direkt hintereinander (insgesamt 12 Einheiten am Tag). Körperübungen unterstützen die Meditation.

Bei den Kursen für Geübte (Sesshin) bzw. den Meditationstagen (Zazenkai) meditieren wir maximal 3 Sitzeinheiten von je 25 min direkt hintereinander (insgesamt 14 Einheiten am Tag).

Nach Absprache können einzelne Sitzungen ausgelassen werden.

Bei allen Angeboten wird ein Vortrag (Teisho) gehalten und es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch (Dokusan).

Der Zenweg führt in den Alltag. So wird unsere Übung bei einem Teil der Kurse durch eine Arbeitszeit (Samu) unterstützt.

Es wird erwartet, dass man sich auf die Übungsstruktur einlässt. Die Kurse sind offen für alle Interssierte. Der Aufbaukurs setzt die Teilnahme an einem Einführungskurs voraus (gerne auch an anderer Stelle).