

Programm Zen-Einführung

Hotel Ofenhorn, Binn VS

Kurselemente: Zazen (Sitzen in der Stille, 25 Min), Kinhin (Gehmeditation), Teisho (Vortrag) und Dokusan (Einzelgespräch)

Sonntag 20. September 2026

Anreise und Zimmerbezug (ab 16.00 Uhr)

18.00 Burgersaal / Zendo: Allgemeine Informationen

18.30 Abendessen

20.00 Einführung in die Zen-Meditation (Zazen)

21.00 Nachtruhe

Montag 21. September – Dienstag 22. September

07.15 Zazen

08.00 Frühstück

09.15 Zazen (Sitzhaltung)

09.50 Vortrag (Teisho) und Gelegenheit für Fragen

11.15 Zazen

12.00 Mittagessen / Intervall

15.00 Zazen (Einführung in die Rituale)

16.00 Intervall

17.00 Zazen / Einführung in die Rezitation

18.30 Abendessen

20.00 Zazen

20.30 Nachtruhe

Mittwoch 23. September

07.15 Zazen

08.00 Frühstück, Zimmer räumen

09.30 Zazen

10.30 Abschluss / Zendo aufräumen

11.30 Mittagessen

13.00 Ende des Kurses

Dokusan (Einzelgespräch) wird angekündigt - Änderungen im Ablauf vorbehalten.

Informationen

Anreise per ÖV

Brig Bahnhofplatz ab 15.23 (R43) – Fiesch ab 15.58 (B 652) Bahnhofplatz > Binn Dorf an 16.23 Uhr

Das Hotel Ofenhorn ist ab der Endhaltestelle Binn in 5 min zu Fuss zu erreichen.

Anreise per Auto: Parkplatz beim Hotel vorhanden.

Hotel Ofenhorn - <https://www.ofenhorn.ch/de/allgemein/impressionen>

Das Hotel Ofenhorn wurde 1883 eröffnet. Der Schweizer Heimatschutz zählt das «Ofenhorn» zu den schönsten Hotels der Schweiz. Das Hotel verfügt über 30 Zimmer.

Zimmerreservation

Direkt im Hotel. Es sind Einzelzimmer für die Teilnehmer des Kurses reserviert.

Preise Sommer 2026: <https://www.ofenhorn.ch/de/unsere-zimmer/preise-sommer>

Hotel Ofenhorn: T [+41 27 971 45 45](tel:+41279714545); info@ofenhorn.ch

Verpflegung

Vollpension, vegetarisch. Diäten mit Aufpreis auf Anfrage.

Kursdetails

Kursgeld CHF 250.00. zzgl. Kost und Logis Hotel Ofenhorn. Total ca. CHF 820

Bei kurzfristiger Absage (nach 20. 08.26) werden die gesamten Kurskosten fällig.

Meditationsmaterial: vorhanden.

Der Meditationsraum (Zendo) befindet sich im Burgersaal – unmittelbar neben dem Hotel.

Bitte mitbringen: feste Schuhe für Gehmeditation (Kinhin) draussen, Regenbekleidung/Schirm.

Im Sinne eines harmonischen Gesamtbildes bitten wir um schlichte, unauffällige und bequeme Kleidung in den Farben Dunkelblau, Grau oder Schwarz. Auf Trainingsanzüge ist zu verzichten

Anmeldung

Schriftlich an: roland.hischier@protonmail.ch

Die Teilnahme ist nur vollumfänglich möglich. Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt.

Psychische Stabilität wird vorausgesetzt. Keine Vorkenntnisse nötig.

Anmeldebestätigung

Per E-Mail, spätestens 1 Monat vor Kursbeginn wird das Kursgeld zur Zahlung fällig.

Naters, 01.07.2026 , Roland Hischier (Zengaku Sensei)