

# Programm Sesshin

Hotel Ofenhorn, Binn VS

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

## **Sonntag 18. Oktober 2026**

Anreise und Zimmerbezug (ab 16.00 Uhr)

17.30 Burgersaal / Zendo: Allgemeine Informationen

18.30 Abendessen

19.30 Zazen

20.00 Einführung (Rituale)

21.00 Nachtruhe

## **Montag 19. Oktober – Mittwoch 21. Oktober**

06.30 Zazen

08.00 Frühstück

09.30 Zazen

09.50 Teisho

10.20 Zazen

12.00 Mittagessen / Intervall

14.30 Zazen

16.00 Intervall

17.00 Zazen

18.00 Abendessen

19.30 Zazen

20.30 Nachtruhe

## **Donnerstag 22. Oktober**

06.30 Zazen

08.00 Frühstück, Zimmer räumen

09.30 Zazen

11.00 Abschluss Sesshin / Zendo aufräumen

12.00 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 Sesshins 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](mailto:info@ofenhorn.ch)

## Verpflegung

Vollpension, vegetarisch. Diäten mit Aufpreis auf Anfrage.

## Kursdetails

Kursgeld CHF 350.00. zzgl. Kost und Logis Hotel Ofenhorn. Total ca. CHF 1130.

Bei kurzfristiger Absage (nach 18. 09.26) werden die gesamten Kurskosten fällig.

**Meditationskleidung:** unauffällige, gedeckte Farben. **Meditationsmaterial:** vorhanden.

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

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

## Anmeldung

Schriftlich an: [roland.hischier@protonmail.ch](mailto:roland.hischier@protonmail.ch)

Die Teilnahme ist nur vollumfänglich möglich. Das Sesshin findet vorwiegend im Schweigen statt. Voraussetzung ist der Besuch eines Einführungskurses.

## Anmeldebestätigung

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