



23. – 27. November 2026

## Zen-Sesshin mit Jürg Heldstab

Sesshin bedeutet «mit dem Herzgeist in Kontakt sein». Die intensive Übungszeit sammelt, was im Alltag auseinanderfällt. Der Weg nach innen wird aber nicht zum Selbstzweck, denn eine neue Sicht auf das eigene Wesen weist auf die Verbundenheit mit der Welt, die Tiefe des Daseins wird erfahrbar. Dadurch verändert sich der Umgang mit unseren Mitmenschen und der Umwelt.

Im Sesshin gibt es täglich einen Vortrag in Anlehnung an Zen-Texte mit Bezug auf die Gegenwart. Auch Einzelgespräche gehören zum Programm sowie einfache Hausarbeit, die in meditativer Haltung ausgeführt wird und die dazu dient, die Zen-Haltung für den Alltag zu Hause zu üben. Der Kurs findet im Schweigen statt. Das Sesshin richtet sich an Übende, die bereits Erfahrung mit mehrtägigen Zen-Kursen haben.

Mehr Informationen

### **Sesshin Programm**

Beginn am Montagabend mit dem gemeinsamen Nachtessen um 18 Uhr und einer nachfolgenden Einführung.

Dienstag bis Donnerstag startet der Tag um 6.30 Uhr und endet um 21.00 Uhr. Zazen (Sitz-Meditation, täglich mindestens 7 Std.), Teisho (Vortrag), Dokusan (Einzelgespräch), Samu (Hausarbeit), Rezitation (Zen-Texte) wechseln sich ab.

Am Freitag endet das Sesshin mit dem Frühstück spätestens um 10 Uhr.

### **Leitung**

Jürg Heldstab ist Sensei (Zen-Lehrer) der [Glassman-Lassalle Zen-Linie](#). Er leitet das Zendo [Zen im Max](#) in Zürich.

### **Voraussetzung**

Die Teilnahme am Sesshin setzt den vorgängigen Besuch eines Zen-Einführungskurses der Glassman-Lassalle Zen-Linie voraus.

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 16 beschränkt. Ggf. wird eine Warteliste geführt.

### **Mitbringen**

Meditationskleidung in unauffälliger Farbe, das eigene Sitzkissen oder Sitzbänkli (Stühle, Sitzmatten und Wolldecken sind vorhanden).

Am Freitag nach Abschluss gibt es die Möglichkeit für ein wohltuendes Bad im Hotpot draussen unter den Lärchen. Wer das möchte, bringt den Badeanzug mit.

### **Anmeldung**

Die Anmeldung zum Sesshin erfolgt via E-Mail an [juerg.heldstab@gmail.com](mailto:juerg.heldstab@gmail.com)

Die Anmeldung ist verbindlich. Der Kurs muss im Ganzen gebucht werden, das heisst Montag bis Freitag.

### **Hotellerie**

Die Teilnehmenden buchen ihre Zimmer vorgängig und selbständig im Berghotel Sterna. Die Mahlzeiten sind alle vegetarisch.

### **Kursgeld**

Das Kursgeld beträgt 150.- pro Person und wird während des Sesshins bezahlt (bar, Twint).