

# Kurstermine 1. Halbjahr 2023

## Online-Kurs

### Zen-Meditation und Qigong

27. Jän. 2023 (16.00 Uhr) – 28. Jän. 2023 (20:30 Uhr)

Kursleitung: Heinrich Allerstorfer (Zen) und Angela Obermayr  
(Qigong)

Anmeldung: [www.schweigemeditation.de](http://www.schweigemeditation.de)

## Zen-Einführung

23. Feb. 2023 – 26. Febr. 2023

Kursort Seminarhaus Höfen /Neustadt an der Aisch

Kursleiter: Erich Spranger

Kursinfo: [www.zen-erich-spranger.de](http://www.zen-erich-spranger.de)

Anmeldung: [info@keb-erh.de](mailto:info@keb-erh.de)

## Zen-Wochenende (Zazenkai)

03. März 2023 – 05. März 2023

Kursort: Bildungshaus der Franziskanerinnen Armstorf

Kursleiter: Heinrich Allerstorfer

Anmeldung: [www.schweigemeditation.de](http://www.schweigemeditation.de)

## Zen-Kurs

30. März 2023 – 02. April 2023

Kursort: GZ Schwanberg

Kursleiter: Hanspeter Gugger

Anmeldung: [hanspeter-gugger@zen-meditation-in-erlangen.de](mailto:hanspeter-gugger@zen-meditation-in-erlangen.de)

(Anmeldung bis 25. Jänner 2023!)

## Kontemplationskurs

04. April 2023 – 09. April 2023

Kursort: Fraueninsel im Chiemsee

Kursleiter: Dr. Reiner Manstetten

Anmeldung: [www.schweigemeditation.de](http://www.schweigemeditation.de)

Weitere Kurse unter: [www.reiner-manstetten.de](http://www.reiner-manstetten.de)

## Sesshin

04. April 2023 – 09. April 2023

Kursort: Seminarhaus Höfen / Neustadt an der Aisch

Kursleiter: Erich Spranger

Kursinfo: [www.zen-erich-spranger.de](http://www.zen-erich-spranger.de)

Anmeldung: [info@keb-erh.de](mailto:info@keb-erh.de)

## Zen-Meditation und Qigong

11. Mai 2023 – 14. Mai 2023

Kursort: Bildungshaus der Franziskanerinnen Armstorf

Kursleitung; Heinrich Allerstorfer (Zen) und Angela Obermayr  
(Qigong)

Anmeldung: [www.schweigemeditation.de](http://www.schweigemeditation.de)

Weitere Kurse von PD Dr. Reiner Manstetten finden Sie unter:

[www.reiner-manstetten.de](http://www.reiner-manstetten.de)