

Sesshin im Lindenbühl mit Kathrin Stotz

11. bis 16. Okt. 2026



Sesshin 11.-16. Okt. 2026

Sonntag 16.30 Uhr bis Freitag 13.00 Uhr

Intensiver Zen-Kurs mit täglich 7 Stunden Meditation

Zazen, Teisho, Dokusan

19 (mit DZ 24) Meditierende + Leitung

Durchgehendes Schweigen

Seminarhaus Lindenbühl – Trogen, AI

Seminarhaus, geleitet von Michaela Nünlist & Team

Lindenbühl 2, 9043 Trogen

kontakt@lindenbuehl-trogen.ch; Telefon +41 (0)71 344 13 31

www.lindenbuehl-trogen.ch

20 Zimmer mit Etagenduschen (alles Einzelzimmer; Doppelzimmer auf Anfrage)

Grosser Meditationsraum (Meditationsmatten vom Zendo IL), Stühle, Decken

Dokusan-Raum für Einzelgespräche

Aufenthaltsräume, Garten

Kurskosten / Räume / Ausstattung

Einzelzimmer CHF 655.00 + Kurtaxe CHF 15.00

Doppelzimmer CHF 585.00 + Kurtaxe CHF 15.00

Vollpension, biologisch, vegetarisch, Goût-Mieux-Qualität

Diäten mit Aufpreis auf Anfrage

Zusätzliche Getränke sind kostenpflichtig

Bezahlung bei Kursende bar, Postcard oder EC/Maestro (Preissteigerungen vorbehalten)

Kursgebühr CHF 325.00

Einzahlung auf PCC Zendo IL; Reduktion nach Absprache

Kurskosten total im Einzelzimmer CHF 995.00 / im Doppelzimmer CHF 925.00

Bitte mitbringen:

Meditationskissen / Meditationsbänklein (beides ausleihbar im Zendo Inneres Lind)

Meditationskleidung: schwarz, grau, dunkelblau

Hausschuhe, Wecker (Föhn vorhanden)

Programm

Sonntag

16.30	Ankommen
17.00	Begrüssung, Infos Zendo Einrichten
17.50	Info Haus / Abendessen
19.30	Zazen
20.00	Einführung
20.30	Nachtruhe

Montag bis Donnerstag

06.30	Rezitation / Zazen
08.00	Frühstück
09.30	Zazen
09.50	Teisho
10.20	Zazen / Dokusan
12.00	Mittagessen / Intervall
14.30	Zazen / Dokusan*
16.00	Intervall
17.00	Zazen / Dokusan
18.00	Abendessen
19.30	Zazen / Rezitation
20.30	Nachtruhe freiwilliges Zazen

Freitag

07.00	Rezitation / Zazen
08.30	Frühstück, Zimmer räume
10.00	Zazen / Dokusan / Schlusszeremonie
11.00	Austausch Zendo aufräumen
12.00	Mittagessen
13.00	Ende des Kurses

* Bei Schönwetter ein
Nachmittag mit Zazen/
Kinhin in der Natur

Anreise und Einrichten

Anreise per ÖV

St. Gallen ab 15.56 Uhr (rote Appenzellerbahn vor dem BH), Trogen an 16.21 Uhr

- Gratis Sammeltransport ab Bahnhof Trogen 16.21 Uhr
- Einzeltransport (in Absprache mit der Hausleitung) CHF 10.00
- Bus 229, Trogen BH ab 16.45 Uhr (Richtung Heiden), Trogen Lindenbühl an 16.49 Uhr
- zu Fuss 30 min. ab Bahnhof Trogen

Anreise per Auto

Parkplatz vorhanden / Kosten pauschal pro Fahrzeug CHF 10.00

Zimmerbezug

Das Zimmer kannst du ab 16.00 Uhr beziehen, das Zendo ab 16.45 Uhr

Einführung durch die Kursleitung um 17.00 Uhr im Zendo

Einführung durch die Hausleitung um 17.50 Uhr im Speisesaal

Anmeldung und Annullationsbedingungen

- **Sesshin:** info@zendo-inneres-lind.ch
Bei Abmeldung ab 11. Sept. 2026 ist die Kursgebühr von CHF 325.00 zu bezahlen.
Bitte beachte: Bei Ausfall der Leitung wird ein/e Stellvertreter/in für das Sesshin gesucht.
- **Zimmerreservation:** kontakt@lindenbuehl-trogen.ch; Telefon +41 (0)71 344 13 31
Annullations bis 14 Tage vor Anreise kostenlos, 13 bis 5 Tage vor Anreise 50%,
ab 5 Tage vor Anreise 100%.

Wenn der Platz neu belegt werden kann, entfallen diese Gebühren.

Eine Annullationsversicherung wird empfohlen.

