



Zen & Yoga

Ort: Nordwald-Zendo im Bayerischen Wald, Flanitzhütte 1, 94518 Spiegelau

Kurstermin:

Mittwoch, 10.06.2026, 18:00 Uhr bis Sonntag, 14.06.2026, 09:00 Uhr.

Kursbeschreibung:

Sesshin (wird ein Meditationsretreat im Zen bezeichnet) mit Yogaeinheiten für diejenigen, die noch nicht oder nicht mehr so viel sitzen können, aber auch für alle anderen. Längere Mittagspause.

Täglich 7 bis 8 mal 25 min Zazen (Sitzmeditation), Möglichkeit zum Dokusan (Einzelgespräche mit dem Zenmeister), Teisho (Lehrvortrag mit dem Zenmeister). Eine Eucharistiefeier wird optional diangeboten.

Täglich 2 mal 60 min Yoga.

Durchgängiges Schweigen. Für Anfänger geeignet. Einführung in die Praxis und den Geist der Zen-Meditation.

Kursleiter: Stefan Bauberger & Siegmar Mönch

Der Zenmeister Prof. Dr. Stefan Bauberger SJ ist der spirituelle Leiter des Nordwald-Zendo. Er hat von Ama Samy SJ die Lehrbeauftragung für Zen erhalten. Er ist Jesuit und hat nach dem Studium der Theologie in theoretischer Physik promoviert. Anschließend hat er sich in Philosophie habilitiert. Er hat Bücher über Philosophie und über Zen geschrieben. Er ist Professor für Naturphilosophie an der Hochschule für Philosophie in München und leitet dort das Institut für philosophische Grenzfragen der Physik und Biologie.

Siegmar Mönch unterrichtet seit 2015 Vini-Yoga in der Tradition nach T.K.V. Desikachar. Im Vini-Yoga steht nicht die Form im Vordergrund. Je nach Körper, Flexibilität und Alter werden die Übungen und Abläufe auf den Einzelnen abgestimmt. Ausgebildet wurde er über 4,5 Jahre am Berliner Yogazentrum.

Außerdem hält er Kurse zur Stressbewältigung mit der Haltung von Achtsamkeit (MBSR). Früher war er als Betriebswirt tätig.

Kursgebühr: Übernachtung und Verpflegung für den gesamten Zeitraum: 330 Euro (Einzelzimmer mit Nasszelle), 270 Euro (Doppelzimmer mit Nasszelle).

Im obigen Preis ist nur ein minimales Kursleiterhonorar enthalten. Die Kursleiter leben nach der Tradition solcher Kurse in erster Linie von freiwilligen Gaben der Teilnehmer (Dana), die am Ende des Kurses übergeben werden.

Der Betrag für Kursgebühr, Übernachtung und Verpflegung ist nicht kostendeckend. Viele Spender:innen, bei denen wir uns sehr herzlich bedanken, ermöglichen durch ihre Spenden die Kursteilnahme im Nordwald-Zendo auch denen, die über weniger Geld verfügen.

Das Dana wird gegen Ende des Kurses in einem Umschlag anonym gegeben, das geht also nur mit Bargeld. Empfehlungen zur Höhe des Dana sind [hier](#) zu finden.

Anmeldung: [unter diesem Link](#).