



# *Zen*

*Sesshin in den Bergen  
in Hemberg*

*mit Zenmönch Philipp Funk  
5-7. Juni 2026*

## **Zazen**

*Zen ist Sitzen in der Stille, mit gekreuzten Beinen. Die Atmung ist in Einklang mit dem Geist, die Gedanken ziehen vorbei wie die Wolken am Himmel. In dieser Stille kann das alltägliche Selbst eine Pause machen und das wahre Selbst zum Vorschein kommen, in Einheit mit der Natur.*

*»In der Stille erhebt sich der unsterbliche Geist und wortlos kommt Freude.« - Meister Deshimaru*

## **Sesshin**

*Ein Sesshin ist eine intensive Übungsperiode von etwa vier Mediationsperioden pro Tag. Das Ferienhaus Salomonstempel liegt im Naturschutzgebiet vor dem Säntis.*

*Adresse: Ferienhaus Salomonstempel  
Salomonstempelstrasse 12  
CH-9633 Hemberg / SG  
+41 (0) 71 377 12 33*

*Kosten: 160 EUR / 160 CHF inkl.  
Unterkunft und Verpflegung*

*Mitbringen: Dunkle, bequeme Kleidung,  
Essschale, Zafu, Bettwäsche  
oder Schlafsack*

*Anreise: Haltestelle "Hemberg Dorf"  
Abholdienst*

*Anmeldung: [dojo@zendojo-konstanz.de](mailto:dojo@zendojo-konstanz.de)  
Infos: [www.zendojo-konstanz.de](http://www.zendojo-konstanz.de)*



*Der Zenmönch Philipp Funk praktiziert seit 1996 Zen in der Linie von Meister Taisen Deshimaru. Er war ein naher Schüler des Schweizer Zenmeisters Missen Michel Bovay, der 2009 starb, und ist heute Mitverantwortlicher des Mushin Zen Dojo Zürich.*