



# **Kontemplation Zen**

## **Kurse 2025**

**Bernhard Stappel  
Gabriele Geiger-Stappel**

# Kontemplationskurse via integralis

Haus Maria Lindenberg/Schwarzwald

## **Kontemplation-Einführungstage**

*„Ich will sitzen und will schweigen und will hören, was Gott in mir rede.“ Meister Eckhart*

**21.-23. 02. 2025**

**Einführung in die Kontemplation der via integralis**

Leitung:

Bernhard Stappel, Ursula Kraft

## **„Ich bin die Auferstehung und das Leben“**

*Kontemplation zum Geheimnis von Leben - Sterben - Auferstehen*

**11.-16. 04. 2025**

**Kontemplation-Vertiefungstage in der Karwoche**

Leitung:

Bernhard Stappel, Gabriele Geiger-Stappel

## **„Erleuchtung ist erst der Anfang“**

*Kontemplation-Vertiefungstage mit Texten von Hugo E. Lassalle*

**19.-22. 06. 2025**

**Kontemplation-Vertiefungstage**

Leitung:

Bernhard Stappel, Antonia Seiler, Andrea Sauermost

## **„Geheimnis(volles) NADA“**

*Kontemplationswoche mit Texten von Johannes vom Kreuz*

**26.-31. 10. 2025**

**Kontemplation-Vertiefungstage**

Leitung:

Bernhard Stappel, Antonia Seiler, Andrea Sauermost

## **„In der Stille wird Gott Mensch“**

*Kontemplationstage im Advent zum Geheimnis der Gottesgeburt in uns.*

**12.-14. 12. 2025**

**Kontemplations-Vertiefungstage im Advent**

Leitung:

Bernhard Stappel, Gabriele Geiger-Stappel

Anmeldung (alle Kurse): [info@haus-maria-lindenberg.de](mailto:info@haus-maria-lindenberg.de)

# Tage der Stille

**Zendo Offener Kreis Freiburg-Betzenhausen**

**22.03.2025 und 05.07.2025**

**Kontemplationstag**

**17.05.2025 und 27.09.2025**

**Zazenkai**

**jeweils: 10.00-16.00 Uhr**

Leitung:

Bernhard Stappel, Gabriele Geiger-Stappel

Information:

[geiger-stappel@t-online.de](mailto:geiger-stappel@t-online.de) ;

[www.viaintegralis-freiburg.de](http://www.viaintegralis-freiburg.de)

-

# ZEN – Meditation

## Waldhof / Freiburg

**28.02.-01.03.2025 und 14.-15.11.2025**    **Zen-Einführung**  
**1.3.-05.03.2025 und 15.-19.11.2025**    **Zen-Sesshin**

Leitung:                      Gabriele Shinmyo Geiger-Stappel  
Anmeldung:                [www.waldhof-freiburg.de](http://www.waldhof-freiburg.de)

## CELLA / Freiburg

**24.05.2025 / 11.10.2025**                **Zen-Einführung**

Leitung:                      Gabriele Shinmyo Geiger-Stappel  
Anmeldung:                [geiger-stappel@t-online.de](mailto:geiger-stappel@t-online.de)

## Zen-Zentrum Offener Kreis Luzern / CH

**„Das verborgene Licht“:                Frauen im Zen durch die Jahrtausende**

NEU: **Dharma - Studium** mit Online-Angebot an 5 Abenden  
und abschließendem Zazenkai

*Wir lassen uns inspirieren von der Weisheit unserer Zen Ahninnen durch die Jahrtausende bis zu den Frauen, die heute den Weg des Erwachens verkörpern.*

Online: 12.02. / 12.03. / 09.04. / 07.05. / 04.06. von 19.00-20.30 Uhr  
Zazenkai 28.06.2025, 10.00-16.00 Uhr, im ZenZentrum Luzern

Leitung:                      Gabriele Shinmyo Geiger-Stappel  
Anmeldung:                [www.zenzentrum-offenerkreis.ch](http://www.zenzentrum-offenerkreis.ch)

# Meditation am Abend

## Zendo Offener Kreis in Freiburg-Betzenhausen

**Jeden Dienstag:                      Kontemplation**  
**Jeden Donnerstag:                Zen-Meditation**  
**jeweils von 18.30 bis 19.45 h    (auch online)**

Leitung:                      Bernhard Stappel, Gabriele Geiger-Stappel  
Information:                [geiger-stappel@t-online.de](mailto:geiger-stappel@t-online.de) ;  
                                      [www.viaintegralis-freiburg.de](http://www.viaintegralis-freiburg.de)

## ***Wer wir sind...***

### **Bernhard Stappel,**

Dipl.Theologe, Kontemplationslehrer,  
SpiritueLLer Leiter via integralis em.

### **Gabriele Shinmyo Geiger-Stappel,**

Dr.med., ZEN Lehrerin.  
Kontemplations-Lehrerin via integralis.  
Achtsamkeitslehrerin (MBSR).



Foto Sophia ©

**Kontakt:** [b.stappel@posteo.de](mailto:b.stappel@posteo.de)  
[geiger-stappel@t-online.de](mailto:geiger-stappel@t-online.de)

**Informationen:** [www.viaintegralis-freiburg.de](http://www.viaintegralis-freiburg.de)

## ***Zendo Offener Kreis Freiburg...***

...gehört zum Netzwerk der Internationalen Sangha Offener Kreise, das sich um die Zen-Meisterin Dr. Anna Myokan Gamma in Luzern gebildet hat. Es befindet sich in Freiburg-Betzenhausen, nahe Seepark.



Enso Susa©

## ***via integralis...***

... ist eine Meditationspraxis, in der östliche und westliche Weisheitstraditionen zusammenfinden. Ihre Kraft speist sich aus der regelmäßigen Übung des ZAZEN, das in der zen-buddhistischen Tradition wurzelt, und dem Erfahrungswissen christlicher Mystik. Via integralis ist lebendiger Ausdruck einer alltagsnahen Spiritualität für unsere Zeit.



via integralis©