



## **Drei Tage Dhamma ist überall mit Ingeborg Mösching und Rainer Künzi**

**Donnerstag 21. bis Sonntag 24. Mai 2020**

**Haus der Besinnung,  
Dicken im Toggenburg/SG**

**Drei Tage Dhamma ist überall** - durch das Üben eines entspannten und stetigen Gewahrseins in all unseren Aktivitäten und Erfahrungen und zusammen mit einer rechten Sichtweise entwickelt sich Weisheit. Wir erleben mehr Zufriedenheit, Gelassenheit, Klarheit und befreiende Einsichten. In diesem Retreat begegnen sich Lehren und Anleitungen verschiedener buddhistischer Traditionen. Im Zentrum steht der Ansatz von Sayadaw U Tejaniya: Weise Sicht, Gewahrsein, Entspannung und kontinuierliche Präsenz.

Der Kurs findet im **Schweigen** statt und beinhaltet verschiedene Meditationsformen und Anleitungen sowie Vorträge und Gruppengespräche.

**Dicken** liegt 20 km südwestlich von St. Gallen und ist mit dem öffentlichen Verkehr oder via Autobahn A1, Ausfahrt Gossau, erreichbar. Nähere Angaben unter [www.hausderbesinnung.ch](http://www.hausderbesinnung.ch).

Die **Kosten** für Verpflegung und Übernachtung im Mehrbettzimmer einschliesslich Kursorganisationsspesen betragen **Fr. 260.-** (Kurspreisreduktion auf Anfrage).

Gemäss ihrer buddhistischen Tradition verlangen die Lehrenden für ihre Lehrtätigkeit kein Honorar. Sie sind jedoch für ihren Lebensunterhalt auf **Spenden am Schluss des Kurses** angewiesen.

Die Kurssprache ist **Schweizer Dialekt**, das Essen **vegetarisch**.

**Kursbeginn** Donnerstag 19 Uhr mit dem Nachtessen; Ankunft und Registration ab 17 Uhr  
**Kursende** Sonntag 15 Uhr

**Anmeldung** Schriftlich bei Iris Härrli, Eichenstrasse 31, 8200 Schaffhausen  
Oder via E-Mail: [anmeldung.dicken@gmail.com](mailto:anmeldung.dicken@gmail.com). Die Anmeldung wird rückbestätigt.  
Bitte mit Angabe von Adresse inkl. E-Mail, Telefon und Geburtsjahr.

**Bezahlung** Raiffeisen Bielersee, CH77 8083 3000 0065 0219 1, Ingeborg Mösching, Biel  
Einzahlung bis eine Woche vor Kursbeginn

**Fragen** Iris Härrli Tel. 079 479 67 32 oder  
via E-Mail [anmeldung.dicken@gmail.com](mailto:anmeldung.dicken@gmail.com)

**Ingeborg Mösching** begann 1986 mit christlicher Zenmeditation. Seit 1996 widmet sie sich der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung. Sie ist MBSR-Lehrerin und Ausbilderin. Als Krankenschwester arbeitete sie viele Jahre mit Sterbenden und Schwerkranken.

**Rainer Künzi** praktiziert seit 1986 Vipassanameditation und seit 2002 auch in der tibetischen Tradition. Er hat 18 Jahre als Kinder- und Familientherapeut gearbeitet.

Autorisiert von Fred von Allmen leiten Ingeborg und Rainer seit 2008 Vipassana- und Mettakurse.