



Daten 2020

25.-26. Januar

14.-15. März

11.-14. Juni (verlängert, Fronleichnam)

26.-27. September

28.-29. November

(Meistens besteht auch die Möglichkeit,
schon am Freitag in Dicken einzutreffen)

Tagesablauf

Samstag

11.30 -12.00 Anreise und Zimmerbezug

12:15 Mittagessen

13:30 Beginn des Schweigens

14:00 Halbstündliches Sitzen bis 18:30
(Zeiten: 14.00 + 15.00 + 16.00 +17.00 +18.00;
auf Wunsch Meditationsbegleitung)

19:00 Nachtessen

20:00 Vortrag aus der Konserve
(optional – Rückzug auch möglich; gemeinsam
ausgewählt und falls erwünscht, anschließende
Diskussion;)

21:15 Sitzen bis 21:45, dann offen weiter

Sonntag

7:30 Sitzen (optional)

8:00 Frühstück

9:00 Halbstündliches Sitzen bis 11:00
(9:00 + 10:00 + 11:00)

12:00 Mittagessen

13:30 Halbstündliches Sitzen bis 16:00
(13.30 + 14.30 + 15.30)

16: 00 Ende des Schweigens,
(evtl. kurze Abschlussrunde mit Kaffee/Tee)

16:10 Abrechnen, Putzen

17:15 Verlassen des Hauses

Stille Wochenenden

Meditieren
im
Haus der Besinnung in Dicken

Programm 2020





Das Haus der Besinnung

wurde im Jahre 1974 von der Stiftung gleichen Namens erworben und dient als Ort der Kontemplation und Begegnung.

Ort

Dicken liegt ca. 20 km südwestlich von St. Gallen und ca. 10 km südlich der Autobahn Zürich-Winterthur-St. Gallen (Ausfahrt Uzwil). Es ist per Auto über Flawil-Degersheim-Hoffeld erreichbar, per Bahn über Zürich und Flawil (Postauto) oder über Luzern bis Degersheim, von dort mit einer Postautoverbindung.

Für mehr Informationen zum Haus, siehe: <http://www.hausderbesinnung.ch>



Kosten

Einzelzimmer Fr. 23.- pro Nacht

Essen ca. Fr. 15.- bis ca. 25.- (für 2 Tage)

Einmalige Miete für Benützung von Bettwäsche und Handtuch Fr. 20.- (kann auch mitgebracht werden)

Bei Benutzung der Heizung pro Person Fr. 4.- pro Heiztag

Auskunft und Anmeldung

Per **Mail** bis spätestens **Mi. 12 Uhr**

Mit **SMS** bis **spätestens Do 9 Uhr** vor Beginn des Wochenendes

SMS: 076 510 31 50 oder Mail an: eeee@gmx.ch

Achtung! Erreichbarkeit in Dicken: (ab ca. Do/Fr.) **nur** noch über SMS auf **077 435 18 23** (Kein Sunrise-Empfang in Dicken!)

Rahmen der stillen Wochenenden

Die Wochenenden bieten einen sanften, geordneten Rahmen zur Meditationspraxis, Reflexion und Erbauung. Sie finden im Schweigen statt. Die Teilnehmer/innen können diesen Rahmen – in Übereinstimmung mit der Gruppe – nach individuellen Bedürfnissen nutzen.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, regelmäßige Teilnahme wird nicht vorausgesetzt. Die nötigen Arbeiten (Tisch decken, Kochen, etc.) werden am Anfang des Wochenendes untereinander aufgeteilt.

Moderation

Dr. des. Edwin Markus Egeter, geboren 1967, lebte zwischen 1991 - 2001 in Indien und Südostasien, wo er sich der Meditation, dem Pranayama, der indischen Philosophie (Patanjali-Sutras, Samkhya, Advaita-Vedanta) und dem Buddhismus widmete. Er praktiziert Meditation seit mehr als 30 Jahren, studierte Religionswissenschaft, Politologie und Philosophie an den Universitäten Fribourg sowie Luzern und dissertierte in Philosophie über Emotionstheorien und qualitative Bewusstseinszustände.

Edwin Egeter versteht sich an diesen Wochenenden als Moderator, nicht als Lehrender. Auf Wunsch kann er jedoch Meditationsbegleitungen anbieten.



Fotos: Elsbeth Iten