



Drei Tage Vipassanameditation Rainer Künzi und Irene Bumbacher

Donnerstag 9. bis Sonntag 12. September 2021

**Haus der Besinnung,
Dicken im Toggenburg**

Drei Tage der Einkehr an einem Ort der Stille und der Einfachheit, um uns ganz unserem inneren Erleben zuzuwenden: Was erzählen uns unsere Körperempfindungen, unsere Gefühle und unser Geist, wenn wir damit möglichst vorurteilsfrei, entspannt und wohlwollend in einen näheren Kontakt treten? Im direkten Erforschen unserer Erfahrung vertieft sich unser Verständnis für uns selbst und für das Leben in seiner vielfältigen Erscheinung. Dies bildet die Basis für einen mitfühlenden, weisen und unbeschwerten Umgang mit dem Leben in seiner Unbeständigkeit.

Der Kurs findet im **Schweigen** statt und beinhaltet Sitz-, Steh- und Gehmeditation, Meditationsanleitungen, Vorträge, Bewegungsmeditation sowie Gruppen- und Einzelgespräche. Diese kontinuierliche Praxis im Schweigen kann anspruchsvoll sein und erfordert eine gewisse psychische Stabilität.

Dicken liegt 20 km südwestlich von St. Gallen in einer lieblichen Hügellandschaft und ist mit dem öffentlichen Verkehr oder via Autobahn A1, Ausfahrt Gossau, erreichbar. Nähere Angaben unter www.hausderbesinnung.ch.

Die **Kosten** für Verpflegung und Übernachtung (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 Cornelia Lossner, Delsbergerallee 21, 4053 Basel
Oder via **E-Mail**: info@kalyanamitta.ch. Die Anmeldung wird rückbestätigt.
Bitte mit Angabe von Adresse, E-Mail, Telefon und Geburtsjahr.

Bezahlung Auf Postcheckkonto Nr. 89-662210-2, Künzi/Bumbacher, Basel
Einzahlung bis eine Woche vor Kursbeginn

Fragen **Tel** Cornelia Lossner 061 331 13 04 oder
E-Mail info@kalyanamitta.ch

Irene Bumbacher widmet sich seit 1989 der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung. Neben ihrer Lehrtätigkeit arbeitet sie auch therapeutisch. irenebumbacher.ch

Rainer Künzi praktiziert seit 1986 Vipassanameditation und seit 2002 auch in der tibetischen Tradition. Er arbeitete 18 Jahre als Kinder- und Familientherapeut. kalyanamitta.ch/lehrende
Rainer und Irene lehren seit 2008 Vipassana- und Mettapraxis.