



Daten 2021

16.Jan – 17.Jan (bereits ausgebucht)

20. bis 21. März

17 bis 18. April

23. bis 24. Oktober

11. bis 12. Dezember

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

Tagesablauf

Samstag

11.30 -12.00 Anreise und Zimmerbezug

12:30 Mittagessen

13:30 Beginn des Schweigens

14:00 Halbstündliches Sitzen bis 18:30
(Zeiten: 14.00 + 15.00 + 16.00 +17.00 +18.00;
um 14 Uhr mit 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; um 11 Uhr mit Anleitung)

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 2021





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. 20.- bis ca. 25.- (für 2 Tage)

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

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

Anmeldung

Per Mail bis jeweils **spätestens Dienstag 12 Uhr** vor Beginn des Wochenendes

Mail an: eeee@gmx.ch
(bitte mit Angabe Deiner Handynummer)

Abmeldung: Die Wochenenden sind meistens sehr gut belegt. Damit kein Zimmer verloren geht, **bei Verhinderung bitte mindestens 2 Wochen vor dem Wochenende abmelden!**

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. phil. 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.

