

# Vipassana-Meditationsretreat

## Rainer Künzi & Irene Bumbacher

Haus der Besinnung, Dicken im Toggenburg  
Donnerstag 21. bis Sonntag 24. September 2023



**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 unbeschwernten 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](http://www.hausderbesinnung.ch).

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

Die **Kosten** für Verpflegung & Übernachtung (Mehrbettzimmer) einschliesslich Organisationsspesen betragen **Fr. 260.-** (Kurspreisreduktion auf Anfrage). Der Kurs wird bei Bedarf mit einem dann aktuellen **Corona-Schutzkonzept** durchgeführt. Das Einhalten dieser Schutzmassnahmen, die vor Kursbeginn bekannt gegeben werden, ist Bedingung für die Kursteilnahme.

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.

**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](mailto:info@kalyanamitta.ch). Die Anmeldung wird rückbestätigt.  
**Bitte** mit Angabe von Adresse, E-Mail, Telefon und Geburtsjahr.

**Bezahlung** Auf Postfinance-Konto Künzi/Bumbacher, Basel: IBAN CH36 0900 0000 8966 2210 2  
Einzahlung bis eine Woche vor Kursbeginn

**Fragen** **Telefon** Cornelia Lossner 061 331 13 04 oder  
**E-Mail** [info@kalyanamitta.ch](mailto:info@kalyanamitta.ch)

**Irene Bumbacher** widmet sich seit 1989 der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung. Neben ihrer Lehrtätigkeit arbeitet sie auch therapeutisch. [irenebumbacher.ch](http://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](http://kalyanamitta.ch/lehrende)  
Rainer und Irene lehren seit 2008 Vipassana- und Mettapraxis.