



### Daten 2023

4.-5 Februar

22.-23. April

18.-21. Mai verlängert  
(nur von Sa-So ist möglich auf Warteliste)

17.-18. Juni

21.-22. Oktober

25.-26. Nov

**Wegen des hohen Interesses am Stillen WE sind wir dringend auf verbindliche Anmeldungen angewiesen, danke ☺.**

Bei Abmeldungen (ausser Krankheit) Fr. 35.- Gebühr. Unsichere Anmeldungen können gerne auf die Warteliste genommen werden.

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 bis 19:00 halbstündliche Meditationen  
(Zeiten: 14.00 + 15.00 + 16.00 +17.00 +18.00 + 19.00 um 14 Uhr mit Meditationsbegleitung)

19:30 Nachtessen

20:30 Vortrag aus der Konserve  
(optional – Rückzug auch möglich; gemeinsam ausgewählter Podcast und falls erwünscht, anschließende Diskussion;)

21:30 Sitzen, optional, dann offen weiter

#### Sonntag

7:30 Sitzen (optional)

8:00 Frühstück

9:00 bis 11:00 halbstündliche Meditationen  
(9:00 + 10:00 + 11:00)

12:00 Mittagessen

13:30 Meditation (1/2 Std.)

14:30 Abschlussmeditation mit Begleitung

15:00 Aufräumen des Meditationsraumes,  
(danach eigenes Zimmer: Bettwäsche etc.)

15:30 Treffpunkt Wohnzimmer:  
Ende des Schweigens, Abrechnen, Verteilung Putzarbeiten und evtl. kurze Abschlussrunde mit Kaffee/Tee

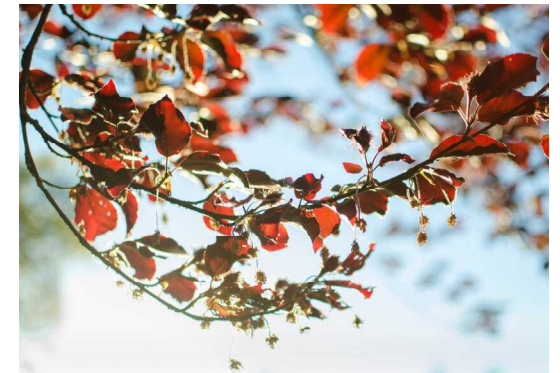
16.00 Aufräumen/Putzarbeiten (allg. Räume)

17:15 Verlassen des Hauses

## Stille Wochenenden

Meditieren  
im  
Haus der Besinnung in Dicken

**Programm 2023**





### 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. 25.- (kann auch mitgebracht werden)

Energiekosten pro Person und Tag Fr. 6.-

### Anmeldung

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

**Mail an: [eeee@gmx.ch](mailto:eeee@gmx.ch)**  
**(bitte mit Angabe Deiner Handynummer)**

### Abmeldung:

Gebühr Fr. 35.- (ausser bei Krankheit, Todesfall etc.)  
Unsichere Anmeldungen können gerne auf die Warteliste genommen werden.

### Rahmen der stillen Wochenenden

Die Wochenenden bieten einen sanften, geregelten 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 unbedingt als Lehrender. Auf Wunsch kann er jedoch Meditationsbegleitungen anbieten oder in der Diskussionsrunde Fragen beantworten.

