



Daten

24.-25. Februar

22.-23. Juni

28.-29. September

23.-24. November

Meistens besteht auch die Möglichkeit, schon am Freitagabend in Dicken einzutreffen. Bei Interesse unbedingt mitteilen.

Wegen des grossen Interesses am Stillen WE sind wir dringend auf verbindliche Anmeldungen angewiesen ©! (Durch Abmeldungen bleiben leider oft Zimmer leer, die sich auch mit Wartelisten nicht mehr füllen lassen.)

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, an-
schliessende 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)

12:30 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 Abschluss-
runde mit Kaffee/Tee

16.00 Aufräumen/Putzarbeiten (allg. Räume)

17:15 Verlassen des Hauses

Stille Wochenenden

Meditieren
im
Haus der Besinnung in Dicken

Programm 2024





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 (Parkplätze vorhanden), 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. 30.- (Total für 2 Tage)

Einmalige Miete für Benützung von Bettwäsche und Handtuch Fr. 25.- (kann auch mitgebracht werden)

Energiekosten pro Person und Tag Fr. 6.-

Freiwilliges Dana (Spende) für Durchführung & Organisation

Anmeldung

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

Mail an: 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 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.

Haftungsausschluss: Die Wochenenden richten sich an Menschen, die psychisch und körperlich gesund sind. Die Teilnehmer*innen sind vollumfänglich für sich selbst und ihre Gesundheit verantwortlich.

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 über 35 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 in erster Linie als Lehrender. Auf Wunsch kann er zusätzliche Meditationsbegleitungen anbieten oder Fragen beantworten.

