

Vipassana-Meditationsretreat

Irene Bumbacher, Rainer Künzi & Kathrin Weyermann (Assistenz)

Haus der Besinnung, Dicken im Toggenburg

Donnerstag 4. bis Sonntag 7. September 2025



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 und Dynamik. 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-, Geh- und Bewegungsmeditation, Meditationsanleitungen, Vorträge und Gespräche mit den Lehrenden.

Diese kontinuierliche Praxis im Schweigen kann anspruchsvoll sein und erfordert eine gewisse psychische Stabilität.

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

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. www.hausderbesinnung.ch.

Die **Kosten** für Verpflegung & Übernachtung (Mehrbettzimmer) einschliesslich Organisationsspesen betragen **Fr. 270.-**; Kurspreisreduktion auf Anfrage; Frauen und Männer sowie Paare sind getrennt untergebracht.

Gemäss ihrer buddhistischen Tradition verlangen die Lehrenden für ihre Lehrtätigkeit kein Honorar. Sie sind jedoch für ihren Lebensunterhalt auf die **Spenden der Teilnehmenden 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. 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

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

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

Rainer und Irene lehren seit 2008 Vipassana- und Mettapraxis.

Kathrin Weyermann (Assistenz) begegnete 2011 der Vipassana-Meditation, besuchte seither viele, zum Teil mehrmonatige, Retreats und wird seit 2022 durch Beatenberg-Lehrende zur Dharmalehrerin geschult.