

Begleitete Meditationen

im
Haus der Besinnung in Dicken

**Spektrum der Aufmerksamkeit:
Körper – Atem – Kognition – Emotion – Bewusstsein**



Daten 2025

07.-09. März

27.-28. September

Es wird empfohlen, schon am Freitag anzureisen. Die Fahrt nach Dicken mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist lang und umständlich. Nach Vereinbarung ist die Anreise auch am Samstag zwischen 11.30 und 12.00 Uhr möglich.

Anreise am Freitag

18.30 bis 23.30 Uhr Anreise/Zimmerbezug, Essen im Kühlschrank vorhanden
(oder nach Vereinbarung auch am Samstag zwischen 11.30 und 12.00 Uhr möglich)

Programm Samstag

(11.30 -12.00 Anreise und Zimmerbezug, falls am Freitag nicht möglich)

12.15 Verteilung der Arbeiten

12:30 Mittagessen

13:30 Beginn des edlen Schweigens

14:00 bis 14:45 Körperbasierte Meditation

16:00 bis 16:45 Atembasierte Meditation (Anapanasati & Pranayam)

18:00 bis 18:45 Reflexive Meditation (Cittanupassana)
(Gedanken & Emotionen beobachten, anerkennen und ziehen lassen)

19:45 Nachtessen

20:30 bis 21.00 Aufmerksamkeit / Achtsamkeit / Mit-Bewusstsein-Sein/

21.00 Frage- und Diskussionsrunde evtl. mit Input

21:30 bis 22.00 Abschlussmeditation ohne Begleitung (optional)
danach bei Bedarf offen weiter

Programm Sonntag

08:00 Meditation, eigene Praxis oder Reflexion
(im Zimmer, im Freien oder im Meditationsraum)

09:00 Frühstück, danach freie Zeit für Praxis, Erholung und Spaziergänge

10:30 bis 11:15 Gehmeditation im Freien
(Anleitung um 10.30 im Meditationsraum bei Bedarf)

12:15 Mittagessen

13:30 bis 14:00 Kombinierte Meditation
(Körper – Atem – Gedanken – Emotionen – Bewusstheit)

14:30 bis 15.00 Abschlussmeditation: Metta & innere Freude der Stille

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



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>

Anmeldung

Per Mail bis jeweils **spätestens Dienstag 12 Uhr** vor Beginn des Wochenendes **mit Anzahlung Fr. 75.-** per Twint (076 510 31 50) oder Banküberweisung: Nidwaldner Kantonalbank, IBAN: CH34 0077 9014 0026 9610 7

Mail an: eeee@gmx.ch

(bitte mit Angabe Deiner Handynummer und Zimmerwunsch: Einzel-/Doppel)

Abmeldung:

Gebühr Fr. 50.- (ausser bei Krankheit, Todesfall etc.)

Unsichere Anmeldungen können gerne auf die Warteliste genommen werden.

Rahmen der Meditations-Wochenenden

Die Wochenenden bieten einen Überblick und eine Vertiefung in die vielfältigen Formen und Ebenen der Meditationspraxis. Stufenweise, aufeinander aufbauende Meditationsbegleitungen ermöglichen den Teilnehmenden, sich zunehmend breiterer, entspannterer Achtsamkeit und innerer Stille zu öffnen.

Die gemeinsamen geübten Anwendungen physischer, emotionaler und kognitiver Bereiche meditativer Praxis geben gleichzeitig ein Instrumentarium von Aufmerksamkeitstechniken, die in verschiedensten Alltagssituationen angewendet und zu deren Bewältigung beitragen können.

Die nötigen kleineren Arbeiten (Tisch decken, Kochen einer Mahlzeit, etc.) werden am Anfang des Wochenendes untereinander aufgeteilt. Die Wochenenden finden im edlen Schweigen statt. Man nennt es «edel», weil diese Form des Schweigens kein Selbstzweck ist und es nicht darum geht, sich stur anzuschweigen. Die Stille soll ganz einfach einen fruchtbaren Rahmen für Reflexion, Erbauung und Rückzug, mit möglichst wenigen Ablenkungen gewährleisten, weshalb auch grosszügige Pausen eingeplant sind.

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.

Leitung & 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 (z.B. Patanjali-Sutras, Samkhya, Upanischaden, Vedanta, Advaita-Vedanta, Bhagavat Gita) und dem Buddhismus widmete.

Er praktiziert Meditation seit 1986, studierte Religionswissenschaft, Politologie und Philosophie an den Universitäten Fribourg sowie Luzern und verfasste dort Forschungsarbeiten über empirische Meditationsforschung und christliches Zen.

E. Egeter doktorierte 2019 in Philosophie über Bewusstseins- und Emotionstheorien bzw. über qualitative Bewusstseinszustände und das Körper-Geist-Problem.



Kosten

Kursorganisation und -Durchführung Fr. 75.- (Reduktion auf Anfrage möglich)

Einzelzimmer Fr. 23.- pro Nacht (Doppelzimmer für Paare Fr. 19.- p.N.)

Essen ca. 30.- (Total für Freitag bis Sonntag)

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

Energiekosten pro Person und Tag Fr. 6.-

Freiwilliges Dana