

**Leitung:**

- Mae Chee Brigitte Schrottenbacher  
Viele Informationen zu Buddhismus und Meditation finden sich auf Mae Chee Brigittes Web-Site:  
[www.meditationthailand.org](http://www.meditationthailand.org)

**Zeitraumen:**

- Beginn: Do, 17. April 2025, ca. 19.00h
- Abschluss: Mo, 21. April 2025, ca. 12.00h

**Ort:**

- Haus der Besinnung, Oberdickenstrasse 9,  
9115 Dicken, Tel. 071 377 17 47
- [www.haus-der-besinnung.ch](http://www.haus-der-besinnung.ch)

**Anmeldung** sowie für Fragen oder Informationen:

- Barbara Dahinden  
[dahinden.barbara@bluewin.ch](mailto:dahinden.barbara@bluewin.ch)  
Tel. 079 734 64 70 (WhatsApp o. SMS)

**Anreise:**

- Mit Ö-V via Degersheim, Bus bis ins Dorf.

**Kosten:**

- Fr. 300.- für Unterkunft, Wäsche, Heizung, Schlussreinigung und Verpflegung pro Person für das ganze Retreat
- Freiwillige Gabe (Dana) für Mae Chee Brigitte.
- Wer gerne teilnehmen und die vollen Kosten nicht aufbringen kann, kann mit Barbara eine individuelle Vereinbarung treffen.

## Meditationskurs Ostern, 17.- 21. April 2025

**Haus der Besinnung, CH-9115 Dicken**

Mae Chee Brigitte Schrottenbacher lebt seit 1989 als buddhistische Nonne in Thailand. Auch 2025 wird sie wieder einen Retreat in der Schweiz durchführen und Unterweisungen zu verschiedenen Formen der Meditation und zu buddhistischen Themen geben. Alle Teilnehmende werden Gelegenheit haben, viel zu meditieren.

Die Meditationen basieren auf den vier Grundlagen der Achtsamkeit „*Satipatthana*“ und werden in den vier Positionen Gehen, Sitzen, Stehen und Liegen durchgeführt.

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.** Bitte bequeme Kleidung mitbringen, sofern vorhanden in Weiss.

## Die acht Regeln

Während dem Retreat versuchen wir, uns an die acht Regeln zu halten. Diese Regeln helfen den Meditierenden während einem Rückzug schnell gute Konzentration und Achtsamkeit zu entwickeln.

1. Versuchen keine Lebewesen zu töten oder ihnen Schaden zuzufügen.
2. Versuchen nichts zu nehmen, ohne vorher darum zu fragen.
3. Versuchen keinen sexuellen Kontakt zu haben.
4. Versuchen die Wahrheit zu sprechen - im Retreat am besten wenig oder (idealerweise) gar nicht zu sprechen.
5. Versuchen keinen Alkohol oder andere Substanzen zu sich zu nehmen, die zu Unachtsamkeit führen.
6. Versuchen nach 12h mittags keine feste Nahrung zu sich zu nehmen (Fruchtsäfte, Käse, Joghurt, Kaffee und Tee sind erlaubt).
7. Versuchen keinen Schmuck zu tragen, keine Kosmetika zu benutzen, keine Unterhaltungsveranstaltungen zu besuchen, nicht Musik zu hören, zu tanzen und zu singen.
8. Versuchen nicht auf einem hohen, weichen Bett (Matratze) zu schlafen. Im gegebenen Fall bedeutet die Regel nicht zu viel zu schlafen, weil die Konzentration dadurch verringert wird.

## Detailprogramm

### Donnerstag, 17.4.2025

Ab 16.00 Individuelles Eintreffen  
19.00 Einführung durch MC Brigitte

### Freitag, 18.4. - Sonntag, 20.4.2025

06.00 – 07.00 Meditation  
07.00 Frühstück  
08.30 - 09.30 Meditation  
Pause  
10.00 - 10.45 Meditation  
11.00 Achtsames Mittagessen  
Pause  
13.30 – 15.00 Meditation  
Pause  
15.30 – 17.00 Meditation  
17.00 Nachmittagsgetränke, Zeit zum Erfrischen  
19.00 Abendmeditation mit Fragen und Antworten

### Montag, 21.4.2025

06.00 – 07.00 Meditation  
07.00 Frühstück  
08.30 - 09.30 Meditation  
Pause  
10.00 - 10.45 Meditation  
11.00 Achtsames Mittagessen, danach Zeit aufzuräumen und zu packen