



Daten

14.-15. Februar

28.-29. März

20.-21. Juni

26.-27. September

Es besteht auch die Möglichkeit, schon am Freitagabend, ab 19 Uhr in Dicken einzutreffen.

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

Abmeldegebühr Fr. 40.- / ab Dienstag Fr. 50.-

Unsichere Anmeldungen können gerne auf die Warteliste genommen werden.

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)
12:30 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 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 2026





Das Haus der Besinnung

wurde im Jahre 1974 von der Stiftung gleichen Namens erworben und dient als Ort der Konzentration 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

Organisationsgebühr 30.- (Reduktion auf Anfrage möglich)

Freiwillige Spende (Dana) willkommen ☺

Einzelzimmer Fr. 27.- pro Nacht (DZ 22.- / Mehrbett 17.- pro P.) & Energiepauschale 6 Fr./Nacht

Essen ca. 30.- (Total ca. für 2 Tage)

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

Anmeldung

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

Anzahlung Fr. 30.- (per Twint 076 510 31 50 /
IBAN: CH34 0077 9014 0026 9610 7)
gilt als Bestätigung der Anmeldung

Mail an: eeee@gmx.ch
(mit Angabe Deiner Handynummer)

Abmeldung: Gebühr Fr. 40.- / Fr. 50 ab Dienstag

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 und sind vollumfänglich für sich selbst verantwortlich.

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 Egger, geboren 1967, lebte zwischen 1991-2001 in Indien und Südostasien, wo er sich der Meditation, Pranayama, der westlichen und indischen Philosophie (z.B. Patanjali-Sutras, Samkhya, Upanischaden, Vedanta bzw. 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 doktorierte in Philosophie über Bewusstseins- und Emotionstheorien und das Körper-Geist-Problem im Zusammenhang mit neurowissenschaftlichen und phänomenologischen Zugängen.

Edwin Egger versteht sich an diesen Wochenenden in erster Linie als Moderator.

Auf Wunsch kann er neben der Einführungs- und Abschlussmeditation zusätzliche Meditationsbegleitungen anbieten oder Fragen beantworten.

