



### 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, abschliessende 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 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, 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](mailto: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 Egeter, 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, Upanishaden, 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 Egeter 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.

