

# Vipassana-Meditationsretreat

Rainer Künzi und Irene Bumbacher

Haus der Besinnung, Dicken im Toggenburg

Donnerstag, 3. bis Sonntag, 6. September 2026



**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 unseres Erlebens 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. Er 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](http://www.hausderbesinnung.ch).

Die **Kosten** für Verpflegung & Übernachtung (Mehrbettzimmer) einschliesslich Organisationsspesen betragen **Fr. 280.-**; Kurspreisreduktion auf Anfrage; Frauen und Männer sowie Paare sind getrennt untergebracht.

Gemäss ihrer buddhistischen Tradition verlangen die Lehrenden für ihre Lehrtätigkeit kein festgelegtes Honorar. Sie sind jedoch für ihren Lebensunterhalt auf die **Spenden der Teilnehmenden am Schluss des Retreats** angewiesen.

**Kursbeginn** Donnerstag, 19 Uhr mit dem Nachtessen; Ankunft und Registration ab 17 Uhr

**Kурсende** Sonntag, 15 Uhr

**Anmeldung** **Schriftlich** bei Angelika Meier-Holzknecht, Nestweiherstrasse 16, 9012 St. Gallen.

Oder via **E-Mail:** [angi.meier@bluewin.ch](mailto:angi.meier@bluewin.ch). Die Anmeldung wird rückbestätigt.

**Bitte** mit Angabe von Adresse, E-Mail, Telefon und Geburtsjahr.

**Bezahlung** Auf Postfinance-Konto Künzi/Bumbacher, 4053 Basel,

IBAN CH36 0900 0000 8966 2210 2. Einzahlung bis drei Wochen vor Kursbeginn.

**Fragen** **Telefon** Angelika Meier-Holzknecht 071 277 56 37 (Festnetz), 079 817 36 62,  
oder **E-Mail** an [angi.meier@bluewin.ch](mailto:angi.meier@bluewin.ch)

**Irene Bumbacher** widmet sich seit 1989 der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung. Neben ihrer Lehrtätigkeit arbeitet sie auch therapeutisch. [irenebumbacher.ch](http://irenebumbacher.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](http://kalyanamitta.ch/lehrende)

Irene und Rainer lehren seit 2008 Vipassana- und Mettapraxis.