



Vipassana & Yoga Retreat

Seminarhaus
Spiert Avert
Tschlin, Unterengadin

Adrian Wirth
Samuel Theiler

10. – 15. Mai 2026



Vipassana & Yoga Retreat

Vipassanā

Durch das kontinuierliche, liebevolle, annehmende spüren und betrachten der Phänomene in Körper, Herz und Geist können wir grundlegende Tatsachen des Lebens erkennen, in erster Linie die Vergänglichkeit. Jede körperliche Erfahrung, jede Emotion, jeder Gedanke erscheint und vergeht, auch ohne unser Zutun. Ziel dieser Meditation ist das zunehmende Erkennen dieser Tatsache, was nach buddhistischem Verständnis letztlich zur vollkommenen Überwindung von Anhaften und innerem Leiden führt.

Yoga

Wir verstehen Yoga hier als Überbegriff für eine ergänzende und unterstützende Praxis, die den physischen und den emotionalen Körper ansprechen. Yoga-Asana, Mantra singen, Qi Gong, Atemübungen, Yoga Nidra sind Teil davon. Es werden auch Meditationen aus dem Yoga Sutra hinzukommen, sowie Beiträge zu buddhistischen und hinduistischen Modellen der Wirklichkeit.

Falls gewünscht sind Gruppen- und Einzelgespräche mit den Lehrenden möglich

Um die innere Stille zu unterstützen werden wir die Zeit von Montag Morgen bis Donnerstag zum Brunch schweigend verbringen

So 10. – Fr. 15. Mai 2026

Beginn: Sonntag mit dem Abendessen; Ende: Freitag nach dem Mittagessen
Teilnahme während der ganzen Dauer ist Bedingung!

Preis für Unterkunft und Verpflegung

1er Zimmer: 675.- CHF (135.-/Tag) / 2er Zimmer: 550.- CHF (110.-/Tag) /
Mehrbettzimmer (max 4-5 Leute): 475.- CHF (95.-/ Tag)

Kurspreis

Die Lehrenden verlangen für diesen Kurs gemäss buddhistischer Tradition kein Honorar, sind aber für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Ende des Kurses angewiesen.

Adrian Wirth seit 2002 auf dem Yogaweg, lehrt seit 2007 und erforscht die spirituelle Dimension des Seins mit ungebrochenem Interesse . www.oshadi-yoga.ch

Samuel Theiler praktiziert seit über 30 Jahren Vipassana & Metta bei asiatischen und westlichen Lehrenden, und lehrt seit 2008. www.samueltheiler.ch

Anmeldung: email an adrian@oshadi-yoga.ch

Zum Kurshaus: www.spiert-avert.ch