



Drei Tage Vipassanameditation Irene Bumbacher und Rainer Künzi

Donnerstag 3. bis Sonntag 6. September 2020

Haus der Besinnung, Dicken im Toggenburg
oder
Online-Retreat

Diese **drei Tage der Einkehr** an einem Ort der Stille und der Einfachheit bieten uns die Gelegenheit, 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 unserer Erfahrung vertieft sich unser Verständnis für uns selbst und für das Leben in seiner vielfältigen Erscheinung. Dieses Verständnis bildet die Basis für einen mitfühlenden, weisen und unbeschwerten Umgang mit dem Leben in seiner Unbeständigkeit.

Der Kurs findet im **Schweigen** statt und beinhaltet Sitz-, Steh- und Gehmeditation, Meditationsanleitungen, Vorträge, Körperübungen sowie Gruppen- und Einzelgespräche.

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. Nähere Angaben unter www.hausderbesinnung.ch.

Die **Kosten** für Verpflegung und Übernachtung (Mehrbettzimmer) einschliesslich Kursorganisationsspesen betragen **Fr. 260.-** (Kurspreisreduktion auf Anfrage).

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

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

Kursende Sonntag 15 Uhr

Anmeldung Mit Angabe von Adresse, E-Mail, Telefon und Geburtsjahr:

E-Mail: info@kalyanamitta.ch **oder telefonisch:** 061 331 13 04

Die Anmeldung wird rückbestätigt.

Bezahlung Auf Postcheckkonto Nr. 89-662210-2, Künzi/Bumbacher, Basel
Einzahlung bis eine Woche vor Kursbeginn

Fragen **Tel** Cornelia Lossner 061 331 13 04 oder **E-Mail** info@kalyanamitta.ch

Corona Sollte die aktuelle Pandemiesituation eine Durchführung des Kurses vor Ort in Dicken nicht erlauben, wird er als Online-Retreat (keine Pensionskosten) angeboten. Dies wird **Ende Juli entschieden**, den bereits angemeldeten Teilnehmenden zur Neuentscheidung mitgeteilt sowie auf unseren Webseiten kommuniziert.

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

Irene Bumbacher widmet sich seit 1989 der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung. Neben ihrer Lehrtätigkeit arbeitet sie auch therapeutisch. irenebumbacher.ch

Rainer und Irene lehren seit 2008 Vipassana- und Mettapraxis.