



**Information und Anmeldung**

Marc Stucky

Mobile (+41) 79 264 04 23

E-Mail [mstucky@fibermail.ch](mailto:mstucky@fibermail.ch)

# Vipassana Meditationsretreat

zum Jahresende

**27. Dezember 2017 - 2. Januar 2018**

**Anmeldung bitte bis spätestens 20. Dezember 2017**

per E-Mail an [mstucky@fibermail.ch](mailto:mstucky@fibermail.ch)



-----  
**Ich melde mich verbindlich für das Vipassana Retreat mit Bhante H. Kondanna vom 27.12.2017 - 2.1.2018 an:**

Name: .....

Adresse: .....

.....

Telefon: .....Mobile: .....

E-Mail: .....



mit  
**Bhante H. Kondanna**

## Informationen zum Retreat

Bhante H. Kondanna ist buddhistischer Mönch. Sein Geburtsort ist Colombo/Sri Lanka. Nach einem Ingenieurstudium in England trat er mit 38 Jahren in ein buddhistisches Kloster in Thailand ein. Er praktizierte mit Ajhan Sumedho und Ajahn Cha. Schliesslich kehrte er nach Sri Lanka zurück, wo er ein Tempelzentrum in Moratowa übernahm. Er lehrt Vipassana Meditation in Europa, Asien und Amerika. Unterrichtssprache ist Englisch.

Beginn: Dienstag, 27. Dezember 2017, 18.00 Uhr  
(Anreise ab 17.00 Uhr)  
Ende: Dienstag, 2. Januar 2018, ca. 14.00 Uhr

### Programm

Das ganze Seminar findet im Schweigen statt. Ausgenommen sind die persönlichen Gespräche mit Bhante. Der Tagesablauf entspricht dem in einem buddhistischen Kloster. Er beginnt mit einer Meditation zu Sonnenaufgang und endet ca. 21.00 Uhr. Sitzmeditation, Steh- und Gehmeditation wechseln sich ab. Lehrgespräche finden 1 - 2 Mal täglich statt. Die Unterweisungen und die Vorträge erfolgen in Englischer Sprache.

### Kursort

Haus der Besinnung, 9115 Dicken ([www.hausderbesinnung.ch](http://www.hausderbesinnung.ch))

### Unterkunft

In Einzel-, Doppel- oder Dreibettzimmern (je nach Anzahl TeilnehmerInnen)  
Bettwäsche und ein Handtuch wird zur Verfügung gestellt.

### Verpflegung

Frühstück und einfaches fleischloses Mittagessen. Am Nachmittag gibt es Tee und Schokolade. Die Zubereitung der Mahlzeiten wird durch die TeilnehmerInnen bewerkstelligt – der Einkauf durch die Kursorganisation.

### Kosten

**CHF 400.-- bis CHF 500.--** (je nach Anzahl TeilnehmerInnen). Bitte in bar mitbringen. Diese Kosten beinhalten Unterkunft, Verpflegung und Endreinigung sowie einen Beitrag an die Reisekosten für Bhante H. Kondanna.

Nach buddhistischer Tradition kann die Lehre durch keinerlei materielle Werte aufgewogen werden und soll unentgeltlich für alle Interessierten zugänglich sein. Deshalb offerieren buddhistische LehrerInnen ihre Arbeit kostenlos. Um ihren

Lebensunterhalt und ihre weiteren Lehraktivitäten zu ermöglichen, sind sie jedoch auf **freiwillige Spenden (Dana)** angewiesen. Die Höhe des Dana richtet sich nach den finanziellen Möglichkeiten des einzelnen und wird bei Kursende in einem Kuvert übergeben.

### Mitbringen

Bitte Hausschuhe mitbringen. Sitzkissen und Decken stehen zur Verfügung.

### Anreise

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 St. Gallen bis Degersheim, von dort mit dem Postauto.

Das Haus der Besinnung ist gelb geschindelt und über ein Strässchen, das beim hölzernen Dorfbrunnen abzweigt, erreichbar.



Es gibt eine Vollkommenheit tief in allem Unzulänglichen.

Es gibt eine Stille tief in aller Rastlosigkeit.

Es gibt ein Ziel tief in allen weltlichen Sorgen.

Gautama Buddha (5. Jh v.Chr.)