



## Selbstretreat im Haus der Besinnung in Dicken im Toggenburg

vom 15. bis 20. September 2024, geleitet von Doris Eckstein

Irene Bumbacher und Rainer Künzi bieten vom 12. bis 15. September 2024 ein verlängertes Wochenend-Retreat im Haus der Besinnung an. Anschliessend bietet sich für erfahrene Meditierende die Möglichkeit, ein Selbstretreat zu machen. Das Selbstretreat soll uns Gelegenheit geben, unsere Meditationspraxis in der uns vertrauten, individuellen Art zu gestalten und gleichzeitig durch eine Gruppe von mitpraktizierenden Menschen unterstützt zu werden.

**Rahmen des Selbstretreats:** Beginn am Sonntag, dem **15. September 2024, um 16 Uhr** und Abreise am **Freitag, dem 20. September, um 15 Uhr**. Der Tagesablauf besteht aus zwei gemeinsamen Sitz-Meditationen morgens, einem fakultativen Dhamma-Vortrag nachmittags und einer Meditation am Abend sowie den gemeinsamen Mahlzeiten. Die restliche Zeit wird individuell eingeteilt. Nach Möglichkeit werden alle Teilnehmenden in Einzelzimmern untergebracht. Wir werden das edle Schweigen einhalten.

**Ort:** Dicken liegt 20 km südwestlich von St. Gallen in einer lieblichen Hügellandschaft und ist mit dem öffentlichen Verkehr oder via Autobahn A1 erreichbar. Siehe [www.hausderbesinnung.ch](http://www.hausderbesinnung.ch).

**Mahlzeiten und Mitarbeit:** Das Retreat ist selbstorganisiert und es ist keine Person vor Ort, die für uns kochen wird. Wir werden die Koch- und üblichen Haushaltsarbeiten selbst übernehmen. Die Lebensmittel werden von Doris vor und während des Kurses organisiert. Am **8. September um 19 Uhr** werden wir eine Zoom-Sitzung abhalten, anlässlich derer wir organisatorische Fragen und den Menüplan besprechen werden.

**Praxis-Begleitung:** Doris Eckstein wird nach Bedarf Einzelgespräche anbieten.

**Kosten:** 250.- für 5 Tage, inkl. Vollpension und Unterkunft. Spenden an Doris sind willkommen.

**Anmeldung und Fragen:** Anmeldung per Mail an: [kontakt@doriseckstein.ch](mailto:kontakt@doriseckstein.ch) mit Angabe von Vor- und Nachname, Adresse und Telefonnummer und einer kurzen Beschreibung Eurer Meditationserfahrung. Für Fragen ist Doris telefonisch über die Nummer 079 886 60 75 erreichbar.



**Doris Eckstein** praktiziert seit 2006 die buddhistische Herzens- und Geistesschulung und insbesondere die Vipassana-Meditation. Sie vertiefte ihre Praxis in langen Retreats und als Mitarbeiterin im buddhistischen Kloster Dhammapala in Kandersteg und im Meditationszentrum Beatenberg. Sie ist in der Schulung zur Dharmalehrerin von Fred von Allmen, Isis Bianzani, Irene Bumbacher und Rainer Künzi.