

Vipassana Meditationstag

mit Irene Bumbacher

in Luzern

Sonntag 30. November 2025



In der buddhistischen Vipassana- oder Einsichtsmeditation wenden wir uns mit Achtsamkeit und wohlwollendem Interesse unserem unmittelbaren Erleben in Körper, Herz und Geist zu. Wir stimmen uns ein auf die natürliche Lebendigkeit und Unbeständigkeit dieses Erlebens und lernen dabei, uns im Gewahrsein selbst zu verankern und zu entspannen.

In diesem direkten Kontakt mit der prozesshaften Wirklichkeit unserer gegenwärtigen Erfahrung beginnen wir deutlicher zu erkennen, wie innere Verstrickung passiert respektive wie innerer Frieden möglich ist. Wir stimulieren diesen befreienden Erkenntnisprozess mit dem Wunsch, tiefer verstehen zu wollen, und wir begleiten ihn mit Freundlichkeit, Geduld und Mitgefühl unserem gesamten Erleben gegenüber.

Der Meditationstag beinhaltet angeleitete und stille Sitz-, Geh- und Bewegungsmeditationen, einen Vortrag und Zeit für Fragen und Austausch. Er eignet sich sowohl für Einsteiger:innen als auch für erfahrene Meditierende. Die Kurssprache ist Deutsch.

Irene Bumbacher praktiziert seit 1989 buddhistische Meditation. Sie ist Mitbegründerin des Zentrums für Buddhismus und der Vipassana Meditationsgruppe Bern. Von Fred von Allmen autorisiert wirkt sie seit 2008 als Dharma- und Meditationslehrerin.

Datum / Zeit	Sonntag 30. November 2025, 10.00 – 17.45 Uhr Die Teilnahme gilt für die ganze Kursdauer.
Kursort	«Raum der Achtsamkeit», Obergrundstrasse 65a, 6003 Luzern (das Haus ist nach hinten versetzt). Ab Bahnhof Bus Nr. 1 in Richtung Kriens bis Haltestelle Paulusplatz. Autos können im Parkhaus in der Bundesstrasse geparkt werden.
Mitbringen	Mittagessen für sich selbst, einen Schal für die Sitzmeditation und dem Wetter entsprechende Kleidung für die Gehmeditation draussen. Falls vorhanden, bitte eigenes Meditationskissen und Unterlage mitbringen.
Anmeldung	Per E-Mail an Karin Leichtle: karin_leichtle@yahoo.de mit Angabe von Namen, Vornamen und Telefonnummer; Weitere Auskunft erteilt Karin Leichtle per E-Mail oder Telefon: 078 775 38 00
Kurskosten	Fr. 35.– Kursspesen bitte bis 12. November 2025 auf das Postfinance-Konto von Karin Leichtle Ricalde, Bireggstrasse 19, 6003 Luzern, einzahlen: IBAN CH28 0900 0000 2557 1046 0 Die schriftliche Bestätigung des Zahlungseingangs gilt als Kursplatzreservation. Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein festgelegtes Honorar. Für ihren Lebensunterhalt ist sie jedoch auf die Spenden der Teilnehmenden (Dana) angewiesen, die sie am Ende des Tages entgegennimmt.

