



## *Vipassana an Himmelfahrt*

*Irene Bumbacher*

***Mittwoch 13. – Sonntag 17. Mai 2026, Seminarhaus Engl, Niederbayern***

In diesem viertägigen Vipassana- oder Einsichtsmeditationsretreat errichten wir einen Ankerplatz in uns selbst, aus dem heraus wir uns für das ständige Kommen und Gehen des momentanen Erlebens zu öffnen beginnen. Statt dieses Erleben kontrollieren oder überdenken zu müssen, lernen wir es mit freundlicher Akzeptanz in seiner unmittelbaren Wirkung und seiner Unbeständigkeit besser kennen. In dieser wachen und erlaubenden Haltung kann sich ein innerer Freiraum entwickeln, in dem Gelassenheit, innerer Frieden und unser mitfühlendes Herz genau jetzt erfahrbar werden.

Der Retreattag besteht aus einer kontinuierlichen Meditationspraxis in allen Aktivitäten und beinhaltet formale Meditationszeiten im Sitzen, Stehen und Gehen, ausgleichende Bewegungsmeditationen, Vorträge und Gespräche mit der Lehrerin.

Das Retreat findet im edlen Schweigen statt unter Verzicht auf jegliche elektronische Kommunikation. Für eine Teilnahme braucht es die Bereitschaft, dem gemeinsamen Tagesplan zu folgen. Sowohl Einsteiger\*innen wie Erfahrene sind herzlich willkommen.



**Irene Bumbacher** begann 1989 in Japan Zen zu praktizieren. Seither besucht sie Klöster und Retreats in verschiedenen buddhistischen Traditionen in Europa, Asien und den USA. Autorisiert von Fred von Allmen lehrt sie seit 2008 Vipassana- und Metta-Meditation.

Sie ist Mitbegründerin des Zentrums für Buddhismus und der Vipassanagruppe Bern, Schweiz, und sie arbeitete 35 Jahre als Physio-, Komplementär- und Traumatherapeutin in eigener Praxis.

**[www.irenebumbacher.ch](http://www.irenebumbacher.ch)**

***Kursort, Info und Anmeldung:*** Seminarhaus Engl, Engl 1, D-84339 Unterdietfurt,  
Tel: +49 8728 616, [info@seminarhaus-engl.de](mailto:info@seminarhaus-engl.de), [www.seminarhaus-engl.de](http://www.seminarhaus-engl.de)