



## Vipassana – Meditationsretreat

Irene Bumbacher & Kathrin Weyermann

Landguet Ried, Niederwangen bei Bern

12. – 15. März 2026

### Geistesklarheit & Verbundenheit mit sich und der Welt

In der Vipassana-Meditation stabilisieren wir unser Gewahrsein und öffnen uns für das sich fortlaufend verändernde Erleben in unserem Körper, Herz und Geist. Diese innere Öffnung führt zu einer tieferen Verbundenheit sowohl mit uns selbst als auch mit unserer Umgebung. In diesem innigen Kontakt mit dem Leben wird deutlich, wie unser Herz und unser Geist durch Annehmen und Loslassen zu Ruhe und Klarheit finden können, und dass ein tiefes Potenzial an innerem Frieden in uns schlummert.

Wir üben uns in einem interessierten, wohlwollenden Gewahrsein sowohl in der formalen Sitz-, Steh- und Gehmeditation wie auch in allen Zeiten dazwischen. Meditationsanleitungen, Vorträge, Bewegungsmeditation und Gespräche mit den Lehrerinnen unterstützen diese kontinuierliche Praxis. Der Kurs findet im Schweigen und frei von Kommunikationsmedien statt. Er eignet sich sowohl für Einsteiger\*innen wie für Erfahrene.

Diese kontinuierliche Praxis im Schweigen kann anspruchsvoll sein und erfordert eine gewisse physische und psychische Stabilität sowie die Bereitschaft, dem gemeinsamen Tagesplan zu folgen.

#### Veranstaltungsort

**Landguet Ried, Center for mindful living**

Hilfligweg 10, CH-3172 Niederwangen bei Bern. [www.landguet.ch](http://www.landguet.ch)

#### Kursbeginn und -schluss

Der Kurs beginnt mit einer leichten Mahlzeit am Donnerstag um 18:00 Uhr und endet am Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 14:00 Uhr.

#### Kurssprache

Deutsch (keine Übersetzung/ no translations)

#### Information/ Anmeldung

<https://www.landguet.ch/de/events/vipassana-maerz-2026>

**Bitte wenden**



**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. Sie schätzt das Alltagsleben als wertvolles spirituelles Übungsgelände, aus dem sie sich jährlich mehrere Wochen zur Vertiefung der eigenen Praxis zurückzieht. Autorisiert von Fred von Allmen lehrt sie seit 2008 Vipassana- und Metta-Meditation. Sie ist Mitbegründerin des Zentrums für Buddhismus in Bern. [www.irenebumbacher.ch](http://www.irenebumbacher.ch)



**Kathrin Weyermann** widmet sich seit 2011 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung, inspiriert von Lehrenden aus Europa, Burma und den USA. Durch lange Vipassana-Retreats, darunter mehrfach das dreimonatige Retreat am Insight Meditation Society Retreat Center (USA), vertieft sie ihr Verständnis des Dharma. Sie engagiert sich in der Vipassana Meditationsgruppe Bern. Ab 2022 wurde sie während vier Jahren durch Fred von Allmen und weiteren Lehrenden zur buddhistischen Dharma-Lehrerin geschult.

### **Spenden für die Lehrerinnen:**

Die Preise für Registration, Mahlzeiten und Unterkunft enthalten kein Honorar für die Lehrerinnen.

Die Arbeit der Lehrerinnen wird von den Teilnehmenden nach dem traditionellen buddhistischen Spendenprinzip entlohnt, das auf der Geisteshaltung von Grosszügigkeit und Solidarität (Dana) basiert, die ein wesentlicher Aspekt der spirituellen Praxis darstellt. Die Spenden der Kursteilnehmenden ermöglichen es den Lehrerinnen, für ihren Lebensunterhalt, für ihre eigenen Weiterbildungen und Retreats sowie für ihre Altersvorsorge aufzukommen. Zudem ermöglichen diese Spenden, dass auch weiterhin Kurse auf der Basis von Grosszügigkeit angeboten werden können.

Die Spenden werden am Kursende anonym bar offeriert oder per Einzahlung überwiesen.

