



Vipassana Meditationsretreat

Genau hier, gerade jetzt

Irene Bumbacher

Karunahaus, Unterwasser im Toggenburg Pfingsten, 21. – 25. Mai 2026

In diesen vier Tagen der Einkehr öffnen wir uns mit freundlicher Achtsamkeit für unser unmittelbares Erleben, und wir beginnen, wach darin zu verweilen. Die Gewohnheitsmuster von gedanklichem Ergreifen und Projizieren entspannen sich durch diese klare Ausrichtung auf die Gegenwart und treten in den Hintergrund. Sie machen einer Frische, Lebendigkeit und Stabilität Platz, die uns innere Freiheit und friedvolle Verbundenheit mit dem Leben erfahren lässt – genau hier und gerade jetzt.

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 Einsteigende wie Erfahrene sind herzlich willkommen. Diese kontinuierliche Praxis im Schweigen kann anspruchsvoll sein und erfordert eine gewisse physische und psychische Stabilität.

Frauen und Männer sowie Paare werden getrennt untergebracht.

Retreatleitung

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 zurückzieht, um sich vertieft der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung zu widmen. Autorisiert von Fred von Allmen lehrt sie seit 2008 Vipassana- und Metta-Meditation. Sie ist Mitbegründerin des Zentrums für Buddhismus in Bern und arbeitet auch als Komplementär- und Traumatherapeutin. www.irenebumbacher.ch

Veranstaltungsort Karuna Haus, Ennetthur 818, 9657 Unterwasser, www.karunahaus.ch

Retreatbeginn und -schluss Das Retreat beginnt mit dem Abendessen am Donnerstag um 18.00 Uhr und endet am Pfingstmontag nach dem Mittagessen um 14:00 Uhr; Gepäckservice von Unterwasser Post am Mittwoch um 16.10 Uhr

Kurssprache Deutsch

Anmeldung Mit dem Anmeldeformular des Karunahauses:
<https://www.karunahaus.ch/anmeldung.html>