



Vipassana Meditationsretreat

Den eigenen Geist verstehen

Irene Bumbacher

Karunahaus, Unterwasser im Toggenburg

23. – 29. November 2026

In diesen sechs Retreattagen wenden wir uns unserem eigenen körperlichen, gefühlsmässigen und gedanklichen Erleben zu, um es in seiner Prozesshaftigkeit und Qualität tiefer zu verstehen. Wir orientieren uns dabei an den sieben geistig-energetischen Faktoren des Erwachens: Geistesgegenwart, Ergründen, Energie, Freude, Ruhe, Sammlung und Gleichmut. Diese heilsamen inneren Kräfte können wir bewusst stärken, und sie führen uns in der Folge in ein inneres Terrain von Klarheit, Zufriedenheit und tief befreiendem Erlauben und Loslassen.

Der Retreattag besteht aus einer kontinuierlichen Meditationspraxis in allen Aktivitäten und beinhaltet Meditationszeiten im Sitzen, Stehen und Gehen, ausgleichende Bewegungsmeditationen sowie 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 Montag um 18.00 Uhr und endet am Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 14:00 Uhr; Gepäckservice von Unterwasser Post am Montag um 16.10 Uhr
Kurssprache	Deutsch
Anmeldung	Mit dem Anmeldeformular des Karunahauses: https://www.karunahaus.ch/anmeldung.html