



*Vipassana – Meditationsretreat*  
*Irene Bumbacher & Fred von Allmen*  
*Landguet Ried, Niederwangen bei Bern*  
*19. – 22. März 2020*

***Gewahrsein, befreiende Erkenntnis, mitfühlende Verbundenheit***

Mit kontinuierlicher Achtsamkeit und wohlwollendem Gewahrsein erforschen wir im direkten Kontakt mit unserer gegenwärtigen Erfahrung die wahre Natur von Körper, Herz und Geist. Die unmittelbare Einsicht in die unbeständige, nicht-erfassbare Natur allen Erlebens ermöglicht tiefes inneres Loslassen und Annehmen. Dadurch entstehen mehr Gelassenheit und innere Freiheit, was ein Erleben von Verbundenheit allen Seins und von Liebe und Mitgefühl ermöglicht.

Mit Ausnahme von Vorträgen, Anleitungen und Gesprächen mit den Lehrenden verläuft der Kurs im Schweigen und frei von Kommunikationsmedien.

Die Kursteilnahme setzt weder eine religiöse Zugehörigkeit noch die Identifikation mit buddhistischen Ideen oder Grundsätzen voraus. Wesentlich ist hingegen das Interesse an einer konsequenten Meditationspraxis. Da diese kontinuierliche Praxis im Schweigen anspruchsvoll sein kann, erfordert sie eine gewisse innere Stabilität und körperliche und psychische Gesundheit.



**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 auch ein bis zwei Monate zurückzieht, um sich vertieft der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung zu widmen. Seit 2008 lehrt sie Vipassana- und Metta-Meditation. Sie ist Mitbegründerin des Zentrums für Buddhismus in Bern und arbeitet als Shiatsu- und Traumatherapeutin. [www.irenebumbacher.ch](http://www.irenebumbacher.ch)



**Fred von Allmen** studiert und praktiziert den buddhistischen Weg des Erwachens seit über vierzig Jahren unter Lehrenden der tibetischen Dzogchen- und Gelug-Traditionen sowie der Theravada Vipassana-Tradition. Seit 1984 lehrt er weltweit – heute vor allem in der Schweiz – einen Weg zur befreienden Erkenntnis von Herz und Geist. Er ist Autor der Bücher 'Die Freiheit entdecken', 'Buddhismus: Lehren-Praxis-Meditation', 'Mit Buddhas Augen sehen', 'Buddhas tausend Gesichter' und ist Co-Autor von 'Mahamudra & Vipassana'. Er ist Mitbegründer, Lehrer und Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg. [www.fredvonallmen.ch](http://www.fredvonallmen.ch)

**Bitte wenden!**

- Veranstaltungsort:** Landguet Ried, Center for mindful living, Hilfligweg 10,  
CH-3172 Niederwangen bei Bern. [www.landguet.ch](http://www.landguet.ch)
- Anmeldung, Unterbringung:** Wird direkt über das Landguet Ried abgewickelt.  
Email: [office@landguet.ch](mailto:office@landguet.ch), Telefon +41 (0)31 981 03 77,
- Kurskosten:** Registrationsgebühr und Mahlzeiten CHF 185.-  
Unterkunft gemäss gewünschter Zimmerkategorie.  
Ungefähre Preise: (Definitive Preise werden später bekannt gegeben.)  
Einzel, WC/Dusche CHF 285.- Doppel WC/Dusche, CHF 195.-  
Einzel, gemeinsame WC/Dusche CHF 195.-  
Doppel gemeinsame WC/Dusche, CHF 135.- Schlaflsaal, CH 90.-  
Buchung direkt über Landguet Ried.
- Kursbeginn und -schluss** Der Kurs beginnt mit einer leichten Mahlzeit am Donnerstag 19:00  
und endet am Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 14:00.
- Kurssprache:** Deutsch
- Anfahrt:** [www.landguet.ch/de/kontakt](http://www.landguet.ch/de/kontakt)
- Spenden für die Lehrenden:** Am Kursende - siehe bitte nachfolgende Information.

**Das Spendenprinzip.** Die Arbeit der Lehrenden wird von den Teilnehmenden nach dem Prinzip der Grosszügigkeit bezahlt, einem wesentlichen Aspekt der spirituellen Praxis. Von diesen Spenden müssen die Lehrenden ihren Lebensunterhalt, Weiterbildungen und Retreats sowie ihre Altersvorsorge bestreiten. Die Spenden sind anonym, damit alle so viel geben können, wie ihnen – im Sinne von Solidarität und Grosszügigkeit – richtig erscheint. Dies ist auch Ausdruck des Vertrauens in die Grosszügigkeit der Teilnehmenden.