



JULI - DEZEMBER 2022

**amden**retreat+

BUDDHISTISCHES RETREAT &  
SEMINARZENTRUM AMDEN



## REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

jeden Abend, 20.00 h:

### 16. Karmapa-Meditation

(Fr/Sa 20.00 h oder nach Vortrag • angeleitet)

jedes Wochenende:

### Vorträge/Kurse gemäss Programm:

Erklärungen zu grundlegenden Themen des Diamantweg-Buddhismus, Beantwortung von Fragen und 16. Karmapa-Meditation (deutsch angeleitet).

regelmässig Fr-So:

### Meditations-Wochenenden

Gemeinsames Meditieren (eigene Praxis nach gemeinsamem Einstieg) motiviert, inspiriert und ist sehr kraftvoll! Tagesprogramm siehe unten.

Daten: Fr-So, 8.-10. Juli • 9.-11. Sept. • 4.-6. Nov. • 2.-4. Dez. 2022

### Tagesprogramm für Meditations- & Kurs-Wochenenden

08.00 h	1. Meditationssitzung (freie Praxis)
08.30-10.00 h	Frühstück
10.15 h	2. Meditationssitzung oder Vortrag
12.30 h	Mittagessen
15.00 h	3. Meditationssitzung oder Vortrag
18.30 h	Abendessen
20.00 h	gemeinsame Karmapa-Meditation oder Vortrag

1-2x pro Halbjahr:



### Schweizer Sangha-Treffen

Besprechungsforum für die Schweizer Zentren/Sangha & das gemeinsame Retreatzentrum Amden. Die ganze Schweizer Sangha ist herzlich willkommen!

Daten: Fr-So, 26.-28. August 2022 (CH-Sangha-Wochenende) • für weitere Daten Infos in den Zentren

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet:

Für einen **Erstbesuch** mit Übernachtung eignen sich folgende Wochenenden: Fr-So, 2.-4. Sept. (engl.) • 30. Sept. - 2. Okt. (engl.) • 5.-9. Oktober (CH-Herbstkurs) • 11.-13. Nov. • 9.-11. Dez. (engl.) 2022

English Courses:



### Courses / Teachings in English:

2.-4. Sept. • 30. Sept. - 2. Okt. • 9.-11. Dez. 2022

Haus geschlossen:

Das Retreatzentrum Amden bleibt **geschlossen** vom **31. Juli-14. Aug. / 19.-27. Sept. / 17.-25. Okt. / 14.-22. Nov. & 21.-26. Dez. 2022!**



## Herzlich willkommen in unserem strahlenden Berg-Dewachen

Liebe Freunde überall

Wir alle haben die letzten Monate ganz normalen Betriebs ohne Einschränkungen und mit freudvollem Zusammensein sehr genossen! Nicht wenige schätzen nach den Corona-Jahren jetzt vielleicht umso mehr, ein Zentrum und eine Sangha zu haben, wo sie die kostbaren Diamantweg-Belehrungen hören und die Praxis üben können...

Wer den Wunsch und die Möglichkeit hat, für 1-2 Monate als Temporär-Bewohner/in aktiv das Retreatzentrum und das Bellevue-Team zu unterstützen, meldet euch gerne bei uns!

Herzliche Grüsse,  
euer Amden-Team & die Schweizer Sangha

## VERANSTALTUNGEN JULI - DEZEMBER 2022

### JULI

Do-So, 30. Juni-3. Juli **8. Karmapa-Retreat** mit Detlev Göbel • Voraussetzung: Grundübungen abgeschlossen • Beginn Do 20.00 h, Schluss So-Nachmittag • ganzes Retreat Fr. 70.- (ohne Essen & Übernachtung) • Gastgeber: Zentrum Zürich

Fr, 1. Juli, 20.00 h  
Detlev Göbel: **Die Karma Kagyü Meister**  
(Vortrag auch für alle, die noch nicht 8. Karmapa praktizieren) • Fr. 12.-

Di, 5. Juli, 20.00 h  
**CH-Stupa-Geburtstag:** Der Jahrestag der Einweihung der sieben Schweizer Stupas durch Lopön Tsetschu Rinpoche vom 5.7.2001 wird jährlich bei den Stupas gefeiert • wir meditieren gemeinsam bei der Erleuchtungs-Stupa in Amden

Fr-So, 8.-10. Juli  
**Meditations-Wochenende** mit Franziska Keller & Markus Kuhn  
Vortrag Freitag 20.00 h: **Die vier Grundgedanken** • Fr. 12.-  
Sa/So Streaming vom EC • **Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen** nach Bedarf • gemeinsame Praxis Sa 10.15 & 20.00, So 10.15 h

## AUGUST

31. Juli -14. August	unser Haus bleibt während dem Int. Sommerkurs im EC <b>geschlossen</b>
Do-So, 18.-21. Aug.	<b>8. Karmapa-Retreat mit Rosi Fischer</b> • Voraussetzung: Grundübungen abgeschlossen • Beginn Do 20.00 h, Schluss So-Nachmittag • ganzes Retreat Fr. 70.– (ohne Essen & Übernachtung) • Gastgeber: Zentrum Basel
Sa, 20. Aug., 20.00 h	Rosi Fischer: <b>Die Karma Kagyü Übertragungslinie</b> (Vortrag auch für alle, die noch nicht 8. Karmapa praktizieren) • Fr. 12.–
Fr-So, 26.-28. Aug.	<b>CH-Sangha-Wochenende</b> • Die ganze Schweizer Sangha ist herzlich willkommen, mitzureden, mitzuentcheiden und mitzufeiern! Tagesgäste: bitte für Essen anmelden • das Haus ist ausschliesslich für das Treffen reserviert

## SEPTEMBER

Fr-So, 2.-4. Sept.	<b>Wochenendkurs mit Alfonso Costa: Bodhicitta – the Enlightend Mind / The Meaning of the Sangha / Meditation</b> Vorträge Fr 20.00 h, Sa 15.00 & 20.00 h, So 10.15 h • Vorträge in Englisch je Fr. 12.–, ganzes Wochenende Fr. 40.– (ohne Essen & Übernachtung) gemeinsame Praxis Sa 10.15 h • Gastgeber: Zentrum Bern
Fr-So, 9.-11 Sept.	<b>Meditations-Wochenende mit Ulrich Sieker</b> Vortrag Sa 20.00 h: <b>Die buddhistische Zuflucht</b> • Fr. 12.– Sa/So <b>Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen nach Bedarf</b> • gemeinsame Praxis Fr 20.00 h, Sa 10.15 & 15.00, So 10.15 h
Do-So, 15.-18. Sept.	<b>8. Karmapa-Retreat mit Michaela Fritzges</b> • Voraussetzung: Grundübungen abgeschlossen • Beginn Do 20.00 h, Schluss So-Nachmittag • ganzes Retreat Fr. 70.– (ohne Essen & Übernachtung) • Gastgeber: Zentrum Luzern
Sa, 17. Sept., 20.00 h	Michaela Fritzges: <b>Das Lehrer-Schüler-Verhältnis</b> (Vortrag auch für alle, die noch nicht 8. Karmapa praktizieren) • Fr. 12.–
Mo-Di, 19.-27. Sept.	das Haus bleibt <b>geschlossen</b> (Anreise ab Mittwoch-Nachmittag 28.9.)

## OKTOBER

Fr-So, 30. Sept.-2. Okt.	<b>Wochenendkurs mit Christos Maglousidis: The Teacher &amp; Student Relationship / Using Buddhist methods to transform disturbing emotions and obstacles on one's way / Karma – Cause &amp; Effect</b> Vorträge Fr 20.00 h, Sa 15.00 & 20.00 h, So 10.15 h • Vorträge in Englisch je Fr. 12.–, ganzes Wochenende Fr. 40.– (ohne Essen & Übernachtung) gemeinsame Praxis Sa 10.15 h • Gastgeber: Zentrum Konstanz
Mi-So, 5.-9. Okt.	<b>Schweizer Herbstkurs</b> mit Tünde Bschörr und Florinda & Guido Czejja: Mi 20.00 h Tünde: <b>Die vier Grundgedanken</b> • Do-So Tünde /Guido/Florinda: Do 15.00 h <b>Die buddhistische Zuflucht</b> , 20.00 h <b>Das Lehrer-Schüler-Verhältnis</b> Fr 15.00 h <b>Meditation</b> , 20.00 h <b>Karma – Ursache &amp; Wirkung</b> Sa 15.00 h <b>Mitgefühl &amp; Weisheit</b> , 20.00 h <b>Die sechs befreienden Handlungen</b> So 10.15 h <b>Liebe &amp; Partnerschaft</b> , 14.00 h <b>Fragen &amp; Antworten</b> täglich 8.00 h gemeinsame Praxis & 10.00 h Praxiserklärungen Beginn Mi-Abend 20.00 h, Schluss So-Nachmittag Vorträge je Fr. 12.–, ganzer Kurs Fr. 80.– (ohne Essen & Übernachtung)

Fr-So, 14.-16. Okt.	<b>Wochenendkurs mit Patricia Schaffrick: Liebe &amp; Partnerschaft / Buddhismus im Alltag / Mitgefühl &amp; Weisheit</b> • Vorträge Fr 20.00 h, Sa 15.00 & 20.00 h, So 10.15 h gemeinsame Praxis Sa 10.15 h je Fr. 12.–, ganzes Wochenende Fr. 40.– (ohne Essen & Übernachtung) • Gastgeber: Zentrum Basel
Mo-Di, 17.-25. Okt.	das Haus bleibt <b>geschlossen</b> (Anreise ab Mittwoch-Nachmittag 26.10.)
Do-So, 27.-30. Okt.	<b>8. Karmapa-Retreat mit Klaus Kaltenbrunner</b> • Voraussetzung: Grundübungen abgeschlossen • Beginn Do 20.00 h, Schluss So-Nachmittag • ganzes Retreat Fr. 70.– (ohne Essen & Übernachtung) • Gastgeber Zentrum Luzern
Sa, 29. Okt., 20.00 h	Klaus Kaltenbrunner: <b>Guru Yoga – die vierte Grundübung</b> (Vortrag auch für alle, die noch nicht 8. Karmapa praktizieren) • Fr. 12.–

## NOVEMBER

Fr-So, 4.-6. Nov.	<b>Meditations-Wochenende mit Kai Burmeister</b> Vortrag Sa 20.00 h: <b>Die vier Grundgedanken</b> • Fr. 12.– Sa/So <b>Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen</b> nach Bedarf • gemeinsame Praxis Fr 20.00 h, Sa 10.15 & 15.00, So 10.15 h • Gastgeber: Zentrum Ravensburg
Fr-So, 11.-13. Nov.	<b>Wochenendkurs mit Bea Amar: Bodhicitta – der Erleuchtungsgeist / Meditation / Buddhismus im Alltag</b> Vorträge Fr 20.00 h, Sa 15.00 & 20.00 h, So 10.15 h • gemeinsame Praxis Sa 10.15 h je Fr. 12.–, ganzes WE Fr. 40.– (ohne Essen & Übern.) • Gastgeber: Zentrum St. Gallen
Mo-Di, 14.-22. Nov.	das Haus bleibt <b>geschlossen</b> (Anreise ab Mittwoch-Nachmittag 23.11.)
Do-So, 24.-27. Nov.	<b>8. Karmapa-Retreat mit Bernhard Lindner</b> • Voraussetzung: Grundübungen abgeschlossen • Beginn Do 20.00 h, Schluss So-Nachmittag • ganzes Retreat Fr. 70.– (ohne Essen & Übernachtung) • Gastgeber: Zentrum Aarau & Biel
Sa, 26. Nov., 20.00 h	Bernhard Lindner: <b>Das Lehrer-Schüler-Verhältnis</b> (Vortrag auch für alle, die noch nicht 8. Karmapa praktizieren) • Fr. 12.–

## DEZEMBER

Fr-So, 2.-4. Dez.	<b>Meditations-Wochenende / Sangha-Retreat Luzern</b> • Vortrag Sa 20.00 h mit Anne Katrin Thomas & Pavel Fidler: <b>Die Bedeutung der Sangha</b> • Fr. 12.– Sa/So <b>Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen</b> nach Bedarf • Praxiszeiten gemäss Retreatplan Sangha-Retreat
Fr-So, 9.-11. Dez.	<b>Wochenendkurs mit Marcin Baranski: Meditation / The Three Levels and Three Pillars in Buddhism / The Six Liberating Actions</b> Vorträge Fr 20.00 h, Sa 15.00 & 20.00 h, So 10.15 h • Vorträge engl. • je Fr. 12.–, ganzes Wochenende Fr. 40.– (ohne Essen & Übern.) • Gastgeber: Zentrum Zürich
Fr-Mi, 16.-21. Dez.	<b>8. Karmapa-Retreat mit Jutta Seiler</b> • Beginn Fr 20.00 h, Schluss Mi-Mittag • ganzes Retreat Fr. 110.– (ohne Essen & Übernachtung) • Gastgeber: Zentrum Bern
Sa, 17. Dez., 20.00 h	Jutta Seiler: <b>Guru Yoga – die vierte Grundübung</b> (Vortrag auch für alle, die noch nicht 8. Karmapa praktizieren) • Fr. 12.–
Mi-Mo, 21.-26. Dez.	Weihnachtspause – das Haus bleibt <b>geschlossen</b> (Anreise 26.12. ab 17 h möglich)
Di-Sa, 27. Dez. -1. Jan.	<b>Sylvester-Retreat</b> • freie Praxis & Streaming • Vorträge nach Bedarf
3.-7. Jan. 2023	Vorschau: <b>Neujahrskurs mit Gabi Volenko u.a.</b>

## EURE UNTERSTÜTZUNG MACHT ES MÖGLICH

- Freudvolle Tatkraft:** Ehrenamtliche HelferInnen in Haus, Garten und Küche sind immer sehr willkommen! Das Haus wird vollständig **ehrenamtlich** betrieben.
- Spenden / Darlehen:** Auch über finanzielle Unterstützung in Form von Spenden oder Darlehen (jährlich mit Übernachtungs-Gutscheinen verzinst) freuen wir uns immer sehr. Eine **Supporter-«Mitgliedschaft»** im DWB-Verein CH Sektion Amden ist eine weitere Möglichkeit der finanziellen und ideellen Unterstützung, mit Fr. 108.– (ca. 100.– €) pro Jahr seid ihr dabei! **Anmeldung:** info@amden-retreat.ch
- Unser Konto:** Raiffeisenbank Reinach, CH-4153 Reinach, Swift: POFICHBE  
Zugunsten: Karma Kagyü Stiftung, Bellevue, CH-8873 Amden  
IBAN: CH68 8080 8004 0686 4700 2, Vermerk: Spende o.ä.
- Amdo Dzong-Ausbauprojekt:** Während der kommenden 10 Jahre sind verschiedene Ausbaustufen geplant, u.a. die Errichtung einer alleinstehenden grossen Gompa. Die Finanzierung läuft jeweils über Spenden; einmalig oder per **Dauerauftrag** sind sie eine wertvolle und sehr wichtige Unterstützung!

## DIE PREISE pro Person, inkl. 7,7% MWST

- Übernachtung:** Im Doppelzimmer mit Bad & Balkon: Fr. 32.– / € 23,– p.P.  
ab 3. Nacht Fr. 28.– / € 20,– • ab 11. Nacht Fr. 23.– / € 16,50  
Einzelzimmerzuschlag Fr. 5.– / € 4,– pro Nacht  
Mehrbettzimmer: Fr. 15.– / € 10,50 • ab 3. Nacht Fr. 13.– / € 9,50 • ab 11. Nacht Fr. 10,50 / € 7,50 • Camping: Fr. 10.– / € 7,50  
Kinder im Elternzimmer gratis  
Kinder im eigenen Zimmer/Mehrbettzimmer: 50% der Erwachsenenpreise
- Waldretreathaus:** Es gelten die selben Übernachtungspreise wie Doppel- & Einzelzimmer  
Zuschlag Küchenbenutzung für Selbstkocher: Fr. 10.– / € 7,50 pro Tag/Zimmer
- Kurtaxe:** Fr. 2.40 • Kinder 7-15 Jahre Fr. 1.– pro Nacht
- Verpflegung:** Vollpension Fr. 35.– / € 27,–  
Frühstück Fr. 9.– / € 7,– • Mittag- & Abendessen je Fr. 13.– / € 10,–  
Kinder bis 8 Jahre gratis • 9-16 Jahre 50% der Erwachsenenpreise  
Selbstverpflegung/Selberkochen nicht möglich
- Wäsche:** Fr. 5.– pro Wäscheset für Bett & Bad pro erwachsene Person & Aufenthalt (Fr. 2.– Mehrbett) • Kosten sparen und Bett- & Frotteewäsche selber mitbringen!
- EC-Bezahlung:** Essen/Übernachtungen und Einkäufe im Shop können mit EC bezahlt werden.



## KINDER WILLKOMMEN

### Spielplatz & Spielzimmer

Momentan ist dank einiger engagierter junger Familien der neue Spielplatz auf der Wiese oben zwischen den zwei Gebäuden am Entstehen!  
Ein schönes Spiel- und Kletterzimmer steht euch ebenfalls zur Verfügung.  
Bitte beachtet das Eltern-Infoblatt und unsere Kinder-Hausregeln.

## EINZEL-RETREATS



Alleine zu meditieren ist sehr konzentriert. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten: **Offene Praxistage**, während denen man in den Pausen im Zentrum mithilft, mit den anderen zusammen isst und das Angebot des Zentrums an Vorträgen und gemeinsamer Praxis nutzt. Bei **geschlossenen Retreats** verlässt man den Raum nicht und spricht nicht mit anderen – erst nach einigen Jahren Erfahrung mit Diamantwegmeditation sinnvoll.  
**Voraussetzungen für ein Retreat** bei uns sind die buddhistische Zuflucht und der regelmässige, schon längere Besuch eines Diamantweg-Zentrums.

## GASTGEBERWOCHENENDEN FÜR/VON ZENTREN



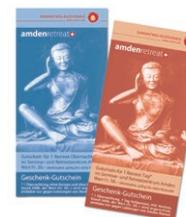
### Tolle Unterstützung lässt die Sangha zusammenwachsen

Als Gastgeber-Zentrum bekocht und verwöhnt ihr mit eurer Zentrumssangha an einem Wochenende unsere Gäste, z.B. an Sangha-Retreats oder Kursen. Dies ist eine grosse Unterstützung für Amden, stärkt die Verbindungen in der eigenen Sangha und macht viel Spass!

## RETREAT-GUTSCHEINE SCHENKEN

### Sangha-Freunden eine sinnvolle Freude bereiten...

... und statt einer bedingten Freude ein paar Tage Retreat schenken – so kommt man nicht-bedingter Freude wieder ein Stück näher. Zu Geburtstag, Hochzeit, Weihnachten, als Dankeschön, zum Abschluss der Grundübungen...  
Erhältlich im Amden-Dharma-Shop oder per eMail: gutscheine@amden-retreat.ch  
• Wert Fr. 30.– / € 25.–: entspricht ca. 1 Übernachtung im Zimmer  
• Wert Fr. 60.– / € 50: entspricht ca. 1 Retreat-Tag mit Vollpension





## Buddhistisches Seminar- und Retreatzentrum Amden der Karma Kagyü Linie

Bellevue, CH-8873 Amden, Tel.: +41 (0) 55 611 21 31  
info@amden-retreat.ch, [www.amden-retreat.ch](http://www.amden-retreat.ch)

### Unser Angebot

Die **Vorträge** und **Kurse** stehen allen Interessierten offen und sind in der Regel auch für Neue geeignet (für Erstbesucher geeignete Daten für ganze WE-Kurse siehe S. 4). **Einzelretreats**, offene Meditations-Wochenenden sowie **Aufenthalte unter der Woche** ohne Programm sind nur für Laienpraktizierende des Diamantwegs der Karma Kagyü Linie möglich, die schon einige Zeit praktizieren.

### Anmeldung

Bitte meldet euch frühzeitig per Online-Anmeldeformular an: <https://amden-retreat.ch/anmeldung/>. Bitte wartet unsere Anmeldebestätigung (innerhalb 2-4 Tagen) ab und fragt nach, wenn ihr innerhalb einer Woche keine erhalten habt!

### Mitarbeit

Unser gesamtes Angebot erfolgt auf **ehrenamtlicher** Basis und auf möglichst niedrigem Preisniveau. Deshalb wird von allen Retreat- und Kurs-Gästen **Mitarbeit** bei den anfallenden Jobs in Küche, Haus und Garten von ca. 1-2 Stunden pro Tag (Ausnahme: geschlossenes Retreat) sowie die Endreinigung des Zimmers erwartet. Wir können und wollen keinen Hotel-/Ferienservice anbieten. Die Mitarbeit wird von unseren Lamas auch als wichtiger Bestandteil eines Retreats empfohlen – ausserdem macht es Spass und schafft Verbindungen!

### Kinder

Das Retreatzentrum ist für Kinder sehr gut geeignet. Die Eltern sind dafür verantwortlich, dass ihre Kinder die Hausregeln einhalten und haften für ihre Kinder. Spielplatz, Spielzimmer, einzelne Babystühle & -betten vorhanden.

### Haustiere

Haustiere / Hunde dürfen nicht mitgebracht werden.

### Einrichtung

30 Retreatzimmer mit meist eigenem Bad & Balkon, 2 Mehrbettzimmer direkt bei der Stupa, 2 Waldretreathaus-Zimmer, grosser Meditationsraum mit Blick auf Berge & See, wunderschöner Stupaplatz und grosse Terrasse, Shop, Sauna, Pool, Spielzimmer, Spielplatz, Wald, Bushaltestelle direkt unterhalb des Hauses.

### Infos/Aktuelles

Unter [www.amden-retreat.ch](http://www.amden-retreat.ch); allgemeine Anfragen: info@amden-retreat.ch

### Wegbeschreibung

Mit ÖV: direkter Schnellzug ab Zürich HB od. Flughafen Richtung Chur bis Ziegelbrücke, dann Bus Richtung «Amden, Post» bis Haltestelle «Bellevue».  
Mit Auto: A3 (Zürich-Chur) Autobahnausfahrt «Weesen/Amden», durch Weesen Richtung Amden, auf halbem Weg, ca. 200 m nach der 2. Haarnadelkurve beim Schild «Bellevue» links.

