



JULI - DEZEMBER 2026

amdenretreat+

BUDDHISTISCHES
RETREATZENTRUM AMDEN



REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN



Herzlich willkommen!

jeden Abend, 20.00 h:
(ausser Mi: 19.30 h)

16. Karmapa-Meditation

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

an den Wochenenden:

Vorträge/Kurse gemäss Programm:

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

Meditations-/Retreat-Wochenenden

Gemeinsame Meditationspraxis (eigene Praxis nach gemeinsamem Einstieg)

Daten 2026: 28.-30. August • 11.-13. Sept. • 25.-27. Sept. • 2.-4. Okt. • 16.-18. Okt. •
23.-25. Okt. • 30. Okt.-1. Nov. • 13.-15. Nov. • 27.-29. Nov. • 4.-6. Dez. 2026

Tagesprogramm für Meditations- & Kurs-Wochenenden*

08.00 h	1. Meditationssitzung
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	Vortrag oder gemeinsame Karmapa-Meditation

* (8. Karmapa- & Sangha-Retreats allenfalls gemäss eigenem Retreatplan)

8. Karmapa:

Gemeinsame **8. Karmapa-Praxis** **jeden Sa 11.00 h** in der kleinen Gompa
Voraussetzungen für 8. Karmapa: Grundübungen abgeschlossen

Für Interessierte ohne
Vorkenntnisse geeignet:

Für einen **Erstbesuch** mit Übernachtung eignen sich folgende Wochenenden:
28.-30. August • 4.-6. Sept. • 25.-27. Sept. • 16.-18. Okt. • 23.-25. Okt. • 30. Okt.-1. Nov. •
13.-15. Nov. • 27.-29. Nov. 2026

English Courses: 

Courses / Teachings in English: 13.-15. Nov. 2026

Haus geschlossen:

Das Haus bleibt **geschlossen** 3.-5. Juli, 1.-16. Aug., 24.-28. Aug. & 20.-27. Dez. 2026

Gartentage & -wochen:

Garten & Wald gemeinsam pflegen: **Mo-Fr, 21.-25. Sept. 2026** • Samstag gem. Ankündigung

1x pro Halbjahr:



Schweizer Sangha-Treffen: Fr-So, 6.-8. Nov. 2026

Die ganze Schweizer Sangha kommt zusammen, um gemeinsam zu meditieren
und sich zu aktuellen Themen auszutauschen. Herzlich willkommen!

Longterms:

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

VERANSTALTUNGEN JULI - DEZEMBER 2026

JULI

Fr-So, 3.-5. Juli



25 Jahre 7 Schweizer Stupas

Wir feiern das Stupa-Jubiläum gemeinsam in **Zürich**
mit einem Stupa-Kurs mit Eva & Manfred Seegers
Das Retreatzentrum Amden bleibt geschlossen!
(von Fr-Nachmittag bis So-Nachmittag)
So 20.00 h **Stupa-Meditation** im Bellevue

Do-Mo, 9.-13. Juli

8. Karmapa-Retreat mit Frank Huhn

Erklärungen, Fragen & Antworten, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grund-
übungen abgeschlossen • gemeinsame Praxis & Besprechung Do 20.00 h, Beginn
Fr 8.00 h, Schluss **Montag-Nachmittag** • Teilnahme am ganzen Retreat nach
Möglichkeit erwünscht • ganzes Retreat Fr. 90.– (ohne Essen & Übernachtung)

AUGUST

1. - 16. August

Das Haus bleibt während dem Int. Sommerkurs im EC (Allgäu DE)
vom 1.-16. August geschlossen! (Anreise ab Montag 17. August 17.00 h möglich)

Do-Mo,
20.-24. August

8. Karmapa-Retreat mit Michaela Fritzsche

Erklärungen, Fragen & Antworten, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grund-
übungen abgeschlossen • gemeinsame Praxis & Besprechung Do 20.00 h, Beginn
Fr 8.00 h, Schluss **Montag-Mittag** • Teilnahme am ganzen Retreat nach Möglich-
keit erwünscht • ganzes Retreat Fr. 90.– (ohne Essen & Übernachtung)
Gastgeber: Zentrum Luzern

Mo-Fr, 24.-28. Aug.

Das Haus bleibt wegen Elektroarbeiten **vom 24.-28. August geschlossen!**
(Mo 14.00 h bis Fr 18.00 h)

Fr-So, 28.-30. August

Meditations-Wochenende mit Alexander Press

Buddhistische Zuflucht / Das Lehrer-Schüler-Verhältnis

Vorträge Fr & Sa je 20.00 h • je Fr. 12.– • Sa/So Praxis-Erklärungen zu den Grund-
übungen nach Bedarf • gemeinsame Praxis Sa 8.00, 10.15 & 15.00, So 8.00 & 10.15 h

SEPTEMBER

- Fr-So, 4.-6. Sept. **Wochenendkurs mit Gerhard Waldner & Erik Weiss**
Meditation / Buddhismus im Alltag / Geschichte des Diamantwegs
Vorträge Fr 20.00 h, Sa 15.00 & 20.00 h, So 10.15 h • gemeinsame Praxis Sa/So je 8.00 & 10.15 h • je Fr. 12.–, ganzes WE Fr. 40.– (ohne Essen & Übernachtung)
Gastgeber: Zentrum Zürich
- Fr-So, 11.-13. Sept. **Meditations-Wochenende**
Gemeinsame Praxis Fr 20.00h, Sa 8.00, 10.15, 15.00 & 20.00 h, So 8.00,10.15 & 15.00 h
Gastgeber: Gruppe Glarus
- Do-So, 17.-20. Sept. **8. Karmapa-Retreat mit Bernhard Lindner**
Erklärungen, Fragen & Antworten, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grundübungen abgeschlossen • Beginn Do 20.00 h gemeinsame Praxis, Start mit Bernhard Fr 20.00 h, Schluss So-Nachmittag • Teilnahme am ganzen Retreat nach Möglichkeit erwünscht • ganzes Retreat Fr. 50.– (ohne Essen & Übern.)
- Mo-Fr, 21.-25. Sept. **Garten- & Waldwoche** mit unserem Gartenteam
täglich 8.30 h gemeinsame Meditation & dann zäme Garten/Wald pflegen
- Fr-So, 25.-27. Sept. **Meditations-Wochenende mit Matthias Sommerauer**
Die sechs befreienden Handlungen / Die Bedeutung der Sangha • je Fr. 12.–
Vorträge Fr & Sa je 20.00 h • Sa/So Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen nach Bedarf • gemeinsame Praxis Sa 8.00, 10.15 & 15.00, So 8.00 & 10.15 h

OKTOBER

- Fr-So, 2.-4. Okt. **Meditations-Wochenende**
Gemeinsame Praxis Fr 20.00h, Sa 8.00, 10.15, 15.00 & 20.00 h, So 8.00,10.15 & 15.00 h
- Do-So, 8.-11. Okt. **8. Karmapa-Retreat mit Holger Schmidt**
Erklärungen, Fragen & Antworten, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grundübungen abgeschlossen • gemeinsame Praxis & Besprechung Do 20.00 h, Beginn Fr 8.00 h, Schluss So-Nachmittag • Teilnahme am ganzen Retreat nach Möglichkeit erwünscht • ganzes Retreat Fr. 70.– (ohne Essen & Übernachtung)
- Fr-So, 16.-18. Okt. **Meditations-Wochenende mit Manfred Gehrmann**
Vergänglichkeit / Karma – Ursache & Wirkung • je Fr. 12.–
Vorträge Fr & Sa je 20.00 h • Sa/So Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen nach Bedarf • gemeinsame Praxis Sa 8.00, 10.15 & 15.00, So 8.00 & 10.15 h
Gastgeber: Zentrum Luzern
- Fr-So, 23.-25. Okt. **Meditations-Wochenende mit Anne Katrin Thomas**
Die vier edlen Wahrheiten / Bodhicitta – der Erleuchtungsgeist • je Fr. 12.–
Vorträge Fr & Sa je 20.00 h • Sa/So Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen nach Bedarf • gemeinsame Praxis Sa 8.00, 10.15 & 15.00, So 8.00 & 10.15 h
Gastgeber: Zentrum St. Gallen
- Fr-So, 30. Okt.-1. Nov. **Meditations-Wochenende mit Franziska Keller & Uli Sieker**
Mitgefühl & Weisheit / Verwenden buddhistischer Methoden zur Umwandlung von störenden Gefühlen und Hindernissen auf dem Weg • je Fr. 12.–
Vorträge Fr & Sa je 20.00 h • Sa/So Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen nach Bedarf • gemeinsame Praxis Sa 8.00, 10.15 & 15.00, So 8.00 & 10.15 h
Gastgeber: Zentrum Ravensburg

NOVEMBER

- Fr-So, 6.-8. Nov. **Schweizer Sangha-Wochenende** • das Haus ist für das Treffen reserviert
Weitere Infos in eurem Zentrum

- Fr-So, 13.-15. Nov. **Meditations-Wochenende mit Anders Hedelin**
Meditation / The Teacher-Student-Relationship • je Fr. 12.–
Vorträge (in englisch) Fr & Sa je 20.00 h • Sa/So Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen nach Bedarf • gemeinsame Praxis Sa 8.00, 10.15 & 15.00, So 8.00 & 10.15 h
Gastgeber: Zentrum Bern

- Do-So, 19.-22. Nov. **Deutschsprachiges Reiselehrer-Treffen** • das Haus ist für das Treffen reserviert

- Fr-So, 27.-29. Nov. **Meditations-Wochenende mit Patrizia Schaffrick**
Das Leben des Buddha / Die drei Ebenen und drei Säulen im Buddhismus
je Fr. 12.– • Vorträge Fr & Sa je 20.00 h • Sa/So Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen nach Bedarf • gemeinsame Praxis Sa 8.00, 10.15 & 15.00, So 8.00 & 10.15 h
Gastgeber: Zentrum Aarau & Biel

DEZEMBER

- Fr-So, 4.-6. Dez. **Meditations-Wochenende mit Markus Kuhn & Sangha-Retreat Luzern**
Vortrag Sa 20.00 h: **Die vier Grundgedanken** • Fr. 12.–
Sa/So Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen nach Bedarf • gemeinsame Praxis gemäss Retreatplan Luzern • Gastgeber: Zentrum Basel

- Sa, 12. Dez., 20.00 h Rosi Fischer: **Das Lehrer-Schüler-Verhältnis** • Fr. 12.–

- So-So, 13.-20. Dez. **8. Karmapa-Retreat mit Rosi Fischer & Manfred Maier**
Erklärungen, Fragen & Antworten, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grundübungen abgeschlossen • Beginn So 8.00 h, Schluss So-Nachmittag 20.12. • mit Manfred ab Do • Teilnahme am ganzen Retreat nach Möglichkeit erwünscht
Ganzes Retreat Fr. 120.– (ohne Essen & Übernachtung)

- So-So, 20.-27. Dez. **Weihnachtspause** – das Haus bleibt über die Weihnachtstage geschlossen (Anreise ab So 27.12. 17.00 h möglich)

- So-Do, 27.-31. Dez. **Sylvesterkurs mit Jesper Jorgensen & Gabi Volenko**
Sichtweise, Meditation & Verhalten
Vorträge / Panels / Praxiserklärungen & gemeinsame Praxis So-Do je 10.15, 15.00 & 20.00 h • Start So 20.00 h, Schluss Do 31.12. Mittag, 1. Jan. Abreisetag
Jesper 27./28. Dez., Gabi 29.-31. Dez. • genaues Programm mit Themen folgt
je Fr. 12.–, ganzer Kurs Fr. 80.– (ohne Essen & Übernachtung)

Vorschau:

- 1.-6. Januar **Int. Stiftungsmeeting** – das Haus ist ausschliesslich für das Treffen reserviert



EURE UNTERSTÜTZUNG MACHTS MÖGLICH

Freudvolle Tatkraft:

Das Haus wird vollständig **ehrenamtlich** betrieben! Wir sind daher auf eure tägliche Unterstützung & **Mitarbeit von 1-2 Std.** in Küche, Haus & Garten angewiesen.

Spenden:

Auch eure finanzielle Unterstützung in Form von Spenden ist sehr willkommen. Eine **Supporter-«Mitgliedschaft»** im DWB-Schweiz-Verein Sektion Amden ist eine weitere Möglichkeit der finanziellen und ideellen Unterstützung, mit Fr. 108.– pro Jahr seid ihr dabei! **Anmeldung:** info@amden-retreat.ch

Ausbauprojekt Amden 2.0:

Während der kommenden fünf Jahre sind verschiedene bauliche Erweiterungen und Verbesserungen unseres Retreatzentrums geplant. Die Finanzierung läuft über Spenden; einmalig oder per **Dauerauftrag** sind sie eine wertvolle und sehr wichtige Unterstützung. Die Fundraising-Aktion **Amden 2.0** ist lanciert, siehe S. 9!

Unser Konto:

Raiffeisenbank Reinach, CH-4153 Reinach, Swift: POFICHBE
Zugunsten: Karma Kagyü Stiftung, Bellevue, CH-8873 Amden
IBAN: CH68 8080 8004 0686 4700 2, bitte mit Verwendungszweck «Spende»

PREISE pro Person, inkl. 8,1% MWST

Übernachtung:

TARIF:	Vergünstigt (-15%)	Normal	Überschuss (+15%)
Einzelzimmer	Fr. 31.50	37.–	42.50
EZ ab 3. Nacht	Fr. 27.–	32.–	37.–
Doppelzimmer	Fr. 27.–	32.–	37.–
DZ ab 3. Nacht	Fr. 24.–	28.–	32.–
Mehrbett (Einheitspreis)	Fr. 15.–	15.–	15.–

Camping: Fr. 10.– (Einheitspreis; für Benützung Infrastruktur, Sanitäranlagen etc.)

Mehrbett: mit eigenem Schlafsack (Kissen vorhanden)

Kinder im Elternzimmer gratis

Kinder im eigenen Zimmer/Mehrbettzimmer: 50% der Erwachsenenpreise

Waldretreathaus:

Es gelten dieselben Übernachtungspreise wie Doppel- & Einzelzimmer
Zuschlag Küchenbenutzung für Selbstkocher: Fr. 10.– pro Tag/Zimmer

Kurtaxe:

Fr. 3.20 • Kinder 7-15 Jahre Fr. 1.20 pro Nacht

Verpflegung:

TARIF:	Vergünstigt (-15%)	Normal	Überschuss (+15%)
Frühstück	Fr. 7.50	9.–	10.50
Mittag	Fr. 11.–	13.–	15.–
Abendessen	Fr. 11.–	13.–	15.–

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!

Sauna:

Fr. 7.50 pro Person

EC-Bezahlung:

Essen & Übernachtungen können mit EC bezahlt werden.

Tarife:

Mit der neuen Preisstruktur könnt ihr euch bei jedem Aufenthalt gemäss euren Möglichkeiten selber einstufen bei Vergünstigt (-15%), Normal oder Überschuss (+15%); mit dem Überschuss-Tarif ermöglicht ihr den Vergünstigt-Tarif für andere!



KINDER WILLKOMMEN

Ein Spiel- und Kletterzimmer sowie ein kleiner Spielplatz stehen euch zur Verfügung. Im Wald gibt es neue Schaukeln und eine Slack-Line!
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.

GARTEN- & WALDWOCHEN

In unseren freudvollen Garten- & Waldwochen pflegen wir gemeinsam mit dem Bellevue-Gartenteam unser grosses Gelände: **Mo-Fr, 21.-25. Sept. 2026** (Garten-Samstage gem. Ankündigung) • Helfer/innen sind herzlich willkommen!
Anmeldung & weitere Infos unter info@amden-retreat.ch

GASTGEBERWOCHENENDEN FÜR/VON ZENTREN

Tolle Unterstützung lässt die Sangha zusammenwachsen

Als Gastgeber-Zentrum bekehrt und verwöhnt ihr mit eurer Zentrumssangha an einem Wochenende unsere Besucher/innen, 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! Vereinbart gerne einen Termin für eure Sangha.

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.– / € 30.–: entspricht rund einer Übernachtung im Zimmer
• Wert Fr. 60.– / € 60.–: entspricht rund einem Retreat-Tag mit Verpflegung





Buddhistisches Retreatzentrum Amden des Diamantwegs der Karma Kagyü Linie

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

Unser Angebot

Die **Vorträge & Kurse** stehen allen Interessierten offen und sind in der Regel auch für Neue geeignet; für Erstbesucher geeignete Wochenend-Daten siehe S. 2. **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 von 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 Besucher/innen von Kursen und Retreats **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 gut geeignet. Die Eltern haften für ihre Kinder und sind dafür verantwortlich, dass ihre Kinder die Hausregeln einhalten. Spielplatz, Spielzimmer, einzelne Babystühle & -betten sind vorhanden.

Hausregeln

Haustiere / Hunde dürfen nicht mitgebracht werden. Unser Haus ist rauch- und alkoholfrei (Raucherplatz unten am Parkplatz).

Einrichtung

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

Infos/Aktuelles

Unter 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) Ausfahrt «Weesen/Amden», durch Weesen Richtung Amden, ca. 200 m nach der 2. Haarnadelkurve beim Schild «Bellevue» scharf links hochfahren.

