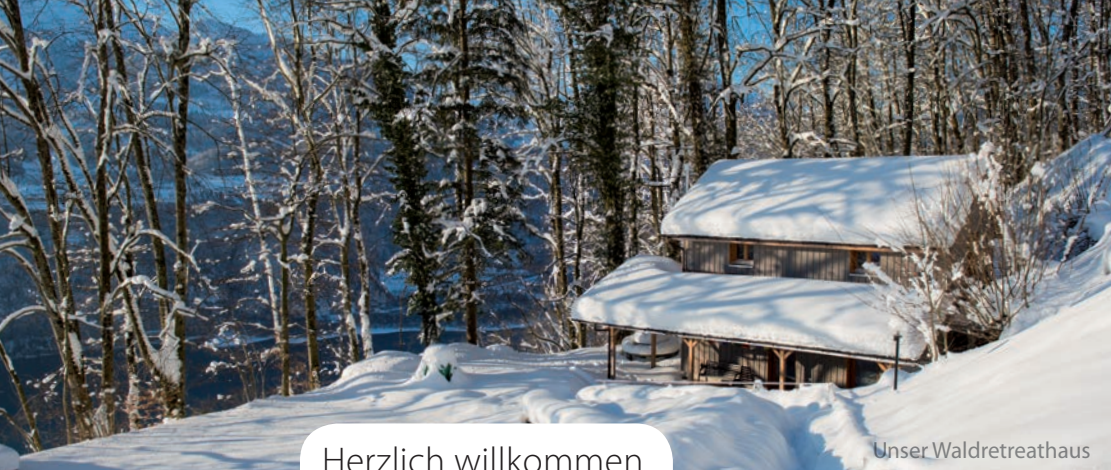




JANUAR - JUNI 2018

**amden**retreat+

BUDDHISTISCHES RETREAT &  
SEMINARZENTRUM AMDEN



Unser Waldretreathaus

Herzlich willkommen  
in unserem strahlenden Berg-Dewachen

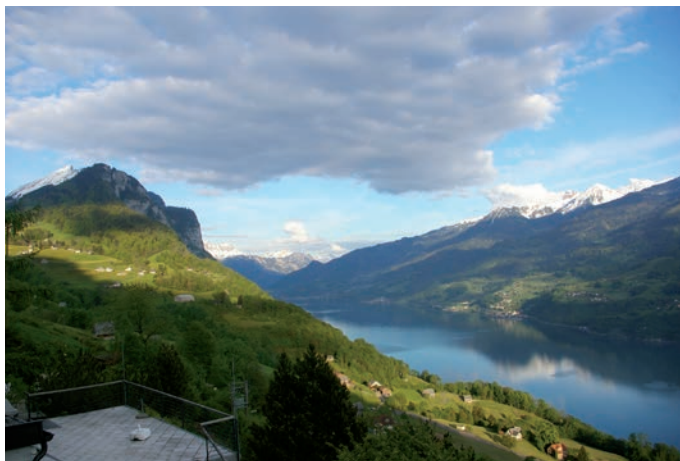
Liebe Freunde überall

Wir laden euch herzlich ein, unser strahlendes Berg-Dewachen dieses Winter- und Frühlings-Halbjahr mit uns zu teilen – sei es an einem unserer **Wochenend-Kurse, Meditations-Wochenenden** oder im **Retreat an unserer kraftvollen Segensstelle!**

Allen, die den Wunsch haben, sich während ein paar Tagen in die eigene Meditationspraxis (des Diamantwegs) zu vertiefen, bieten wir dafür perfekte Bedingungen an, zum Beispiel im wunderschönen Waldretreathaus.

Wir freuen uns riesig, dass uns **Lama Ole Nydahl** im Frühling wieder besuchen wird und wir uns alle an einem tollen – sehr kostbaren... – Kurs begegnen können. Aus Platzgründen wird er leider nicht mehr am gewohnten Kursort im Dorf Amden stattfinden, wir haben jedoch zwei Dörfer weiter einen neuen Ort mit vielen Möglichkeiten gefunden.

Freudvolle Grüsse,  
euer Amden-Team & die Schweizer Sangha



Schweiz Kurs  
**19. - 22. April 2018**  
Näfels / Amden



## Lama Ole Nydahl Über alle Grenzen

Herzlich willkommen in den Schweizer Bergen! Nach dem Motto «Über alle Grenzen» laden wir die Freunde aus der ganzen Welt ein, mit uns vier wunderbare Tage mit Lama Ole zu verbringen.

Kursort:

Lintharena in Näfels, Nähe Retreatzentrum Amden • lintharena.ch  
«Alles unter einem Dach»: Übernachtung in der Halle ist möglich, für die Verpflegung sorgen Food Trucks. (Achtung: Das Retreatzentrum ist komplett ausgebucht, bitte nicht mehr anfragen.)

Information & Registration  
[www.buddhismus.org/course](http://www.buddhismus.org/course)





## REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

- jeden Abend, 20.00 h: **16. Karmapa-Meditation**  
(Fr/Sa 20.15 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).  
WE **ohne** Vortrag: 29.3.-24. (Ostern) • 27.-29. April (Zentrentreffen) • 11.-13. Mai (Lama Ole im EC) • 1.-3. Juni (geschlossen) • 8.-10. Juni (Sangha-WE) • 29/30. Juni 2018 (Gala)
- regelmässig Fr-So: **Meditations-Wochenenden**  
Gemeinsames Meditieren (eigene Praxis nach gemeinsamem Einstieg) motiviert, inspiriert und ist sehr kraftvoll! Tagesprogramm siehe unten.  
**Daten: Daten:** 19.-21. Jan. • 2.-4. Feb. • 9.-11. März • 16.-18. März • 29.3.-2. April • 13.-15. April • 27.-29. April • 5.-13. Mai • 18.-21. Mai • 25.-27. Mai 2018
- 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                                 |
| 20.15 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:** So, 21. Januar, 9.30 h • Fr-So, 8.-10. Juni 2018 (Sangha-Wochenende)
- bei Vollmond: **Phowa-Praxis** • Voraussetzung: besuchter Phowa-Kurs  
**Daten:** Mo, 1. Januar, 20.15 h • Fr, 2. März, 20.15 h • So, 29. April, 20.15 h • Do, 28. Juni, 20.15 h
- Für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet: Für einen **Erstbesuch** mit Übernachtung eignen sich folgende Wochenenden:  
19.-21. Jan. • 26.-28. Jan. • 2.-4. Feb. • 16.-18. Feb. • 10./11. März • 23.-25. März • 6.-8. April • 5./6. Mai • 18.-21. Mai • 22.-24. Juni 2018



## VERANSTALTUNGEN JANUAR - JUNI 2018

### JANUAR

- Di-So, 2.-7. Januar **Neujahrskurs** mit Frank Kruse, Christoph Teufel, Matthias Sommerauer & Anne Katrin Thomas:  
**Sichtweise, Meditation & Verhalten**  
Vorträge/Panels Di 20.15 h, Mi-Sa täglich je 10.15 & 20.15 h • gemeinsame Praxis täglich 8.00 & 15.00 h, So 10.15 h • genaues Programm & Themen vor Ort je Fr. 12.–, ganze Woche Fr. 90.– (ohne Essen & Übernachtung)
-  **Elefantencub** mit Erik & Ina: Sa 6. Januar 10.00-12.30 h & 15.00-18.00 h ab 4 Jahren • mit Outdoor-Ausrüstung • bitte anmelden!
- Mo, 1. Januar, 20.15 h **Phowa-Praxis** an Vollmond (Voraussetzung: Phowa-Kurs)
- Sa/So, 13./14. Januar **Meditations-Wochenende** • Stupa-Bustour zu Besuch
- Sa, 13. Januar, 20.15 h Markus Kuhn:  
**Die Bedeutung der Stupas & die 7 Schweizer Stupas** • Fr. 12.–  
Gastgeber: Zentrum Basel
- Fr-So, 19.-21. Januar **Meditations-Wochenende mit Julianne Ferenczy:**  
**Das Lehrer-Schüler-Verhältnis im Diamantweg**  
Vorträge Fr 20.15 h & Sa 20.15 h • je Fr. 12.–  
gemeinsame Praxis Sa 8.00, 10.15 h & 15.00 h
-  **ZÄME-Flohmarkt!** Jede/r kann Sachen mitbringen, zugunsten von ZÄME verkaufen (und Übriges wieder mitnehmen :-)) • Kaffee & Kuchen
- So, 21. Januar, 9.30-13.00 h  **Schweizer Zentren-&Sangha-Treffen**  
Die ganze Schweizer Sangha ist herzlich willkommen!
- Fr-So, 26.-28. Januar **Wochenendkurs mit Pit & Maike Weigelt:**  
**Leben, Sterben, Tod & Wiedergeburt im Buddhismus**  
Einführung Tod & Wiedergeburt, Karma & die acht Bewusstseinsarten, Bardos, Sterbebegleitung, Fragen & Antworten  
Vorträge Fr 20.15 h, Sa 15.00 & 20.15 h, So 10.15 h  
gemeinsame Praxis Sa 8.00 & 10.15 h • Erstbesucher: nur ganzes WE möglich je Fr. 12.–, ganzes Wochenende Fr. 40.– (ohne Essen & Übern.)  
Gastgeber: Zentrum Ravensburg

## FEBRUAR

Fr-So, 2.-4. Februar **Meditations-Wochenende mit Klaus Neukirchen:**  
**Bodhicitta & Erleuchtungsgeist**  
Vorträge Fr 20.15 h, Sa 20.15 h & So 10.15 h • je Fr. 12.–, ganzes WE Fr. 30.–  
gemeinsame Praxis Sa 8.00, 10.15 & 15.00 h, So 14.30 h  
Gastgeber: Zentrum Bern

Do-Mo, 8.-12. Februar Sangha-Retreat Düsseldorf (das Haus ist komplett ausgebucht)  
Anne Katrin Thomas:  
**Die Bedeutung der Sangha** • Fr. 12.–

Fr-So, 16.-18. Februar **Wochenendkurs mit Holger Schmidt:**  
**Der Weg der Bodhisattvas / «Dharma-Inside»: Geschichte des Braunschweiger Zentrums / Die Bedeutung der Sangha**  
Vorträge Fr 20.15 h, Sa 15.00 & 20.15 h, So 10.15 h  
gemeinsame Praxis Sa 8.00 & 10.15 h, So 14.30 h  
je Fr. 12.–, ganzes Wochenende Fr. 40.– (ohne Essen & Übernachtung)  
Gastgeber: Zentrum St. Gallen

Do-So, 22.-25. Februar **8. Karmapa-Retreat mit Steve James**  
Erklärungen, Fragen & Antworten, gemeinsame Praxis  
Voraussetzung: Grundübungen abgeschlossen  
Beginn Do-Abend 20.15 h, Schluss So-Nachmittag  
Ganzes Retreat Fr. 70.– (ohne Essen & Übernachtung)  
Vorträge in Englisch mit dt. Übersetzungsecke nach Bedarf & Möglichkeit

Sa, 24. Feb., 20.15 h Steve James:  
**Guru Yoga – Practice on the Lama / Die Praxis auf den Lama**  
Fr. 12.– (Vortrag auch für alle, die noch nicht 8. Karmapa praktizieren)  
Gastgeber: Zentrum Zürich

## MÄRZ

Fr-So, 2.-4. März **Wochenendkurs mit Alfonso Costa:**  
**The Meaning of the Teacher & of the Sangha in Diamondway**  
Vorträge Sa 15.00 & 20.15 h, So 10.15 h • gemeinsame Praxis Fr 20.15 h, Sa 8.00 & 10.15 h, So 14.30 h • Vorträge in Englisch mit dt. Übersetzungsecke nach Bedarf & Möglichkeit • je Fr. 12.–, ganzes Wochenende Fr. 30.– (ohne Essen & Übernachtung)  
Gastgeber: Zentrum Luzern

Fr, 2. März, 20.15 h **Phowa-Praxis** an Vollmond (Voraussetzung: Phowa-Kurs)

Fr-So, 9.-11. März **Meditations-Wochenende mit Vito Panunzio:**  
**Meditation in Diamondway Buddhism**  
Vorträge Sa 20.15 h & So 10.15 h • je Fr. 12.–  
gemeinsame Praxis Fr 20.15 h, Sa 8.00, 10.15 & 15.00 h, So 14.30 h  
Vorträge in Englisch mit dt. Übersetzungsecke nach Bedarf & Möglichkeit



Sa 10. März **Gartentag** mit Salomé ab 9.30 h:  
Sträucher und Büsche schneiden unter Anleitung / «jekami»



Fr-So, 16.-18. März **Meditations-Wochenende mit «Freunden die erklären»**  
Sa 20.15 h Vortrag: **Die vier Grundgedanken** • Fr. 12.–  
gemeinsame Praxis Fr 20.15 h, Sa 8.00, 10.15 & 15.00 h, So 10.15 h  
bei Bedarf Praxiserklärungen zu Grundübungen

Fr-So, 23.-25. März **Wochenendkurs mit Wojtek Tracewski:**  
**Übertragung im Diamantweg / Dharma-Praxis im Alltag / «Dharma-Inside»: Geschichte(n) von Polen**  
Vorträge Fr 20.15 h, Sa 15.00 & 20.15 h, So 10.15 h  
gemeinsame Praxis Sa 8.00 & 10.15 h, So 14.30 h  
je Fr. 12.–, ganzes Wochenende Fr. 40.– (ohne Essen & Übernachtung)  
Gastgeber: Zentrum Bregenz

## APRIL

Do-Mo, 29.3. - 2. April **Oster-Retreat** • Live-Streaming vom Deutschlandkurs mit Lama Ole,  
freie Praxis & gemeinsam das Haus in Schwung halten

Fr-So, 6.-8. April **Wochenendkurs mit Christian Bösel:**  
**Die Karma Kagyü-Übertragungslinie**  
Vorträge Fr 20.15 h, Sa 10.15 & 20.15 h, So 10.15 h  
gemeinsame Praxis Sa 8.00 & 15.00 h, So 14.30 h  
je Fr. 12.–, ganzes Wochenende Fr. 40.– (ohne Essen & Übern.)  
Gastgeber: Zentrum Zürich

Sa, 7. April 14.30 h **Teamtreffen Schweiz-Kurs** mit Lama Ole  
 **Gartentag** mit Salomé ab 9.30 h:  
Garten-, Landschaft- und Waldpflegetag / «jekami» 

Fr-So, 13.-15. April **Meditations-Wochenende mit Ulrike Markusch:**  
**Umgang mit Emotionen / Die sechs befreienden Handlungen**  
Vorträge Sa 20.15 h & So 10.15 h • je Fr. 12.–  
gemeinsame Praxis Fr 20.15 h, Sa 8.00, 10.15 h & 15.00 h, So 14.30 h

Do-So, 19.-22. April **Schweizer Kurs mit Lama Ole Nydahl:**  
**Über alle Grenzen**  
Vorträge Do 20.00 h, Fr/Sa je 15.00 h, So 12.00 h  
Ort: Lintharena, Näfels (Nähe Retreatzentrum Amden) • [www.lintharena.ch](http://www.lintharena.ch)  
Anmeldung & Infos auf [www.buddhismus.org/course](http://www.buddhismus.org/course) • Zentrum ist ausgebucht!


Fr-So, 27.-29. April **Meditations-Wochenende** (freie Praxis)  
& Live-Streaming Zentrentreffen Braunschweig

So, 29. April, 20.15 h **Phowa-Praxis** an Vollmond (Voraussetzung: Phowa-Kurs)

## MAI

Sa-Fr, 5.-11. Mai **Grundübungs-Retreat mit Axel Walt:**  
**Die vier Grundübungen (Ngöndro) / Über Retreats**  
Vorträge Sa 15.00 & 20.15 h, So 10.15 h  
gemeinsame Praxis Sa 8.00 & 10.15 h, So 15.00 & 20.15 h • Mo-Fr gemeinsame  
Praxis gemäss Retreatplan und Erklärungen nach Bedarf  
Gastgeber 5./6. Mai: Zentrum Aarau

Fr-So, 11.-13. Mai **Meditations-Wochenende** (freie Praxis)  
& Live-Streaming vom EC-Kurs mit Lama Ole  
Gastgeber: Zentrum Basel

Mo-Sa, 14.-19. Mai **Gartenwoche** mit René und Salomé: Wir starten jeweils am Morgen mit einer  
gemeinsamen Meditation und rücken die Landschaft ums Zentrum ins reine Licht.  
Freie Kost und Logis für alle HelferInnen ab 5 Tagen Einsatz. 

Fr-Mo, 18.-21. Mai



**Pfingst-Retreat mit Denes Andràs & Peter Lahucsky:**

**The Buddha Wisdoms / Teacher & Student /  
«Dharma-Inside»: History of Buddhist Center Budapest**

Vorträge Fr 20.15 h, Sa/So je 10.15 & 20.15 h  
gemeinsame Praxis täglich 8.00, 10.15 & 15.00 h, Mo 10.15 h  
Vorträge in Englisch mit dt. Übersetzungsecke nach Bedarf & Möglichkeit  
je Fr. 12.–, ganzes Retreat Fr. 50.– (ohne Essen & Übernachtung)

Fr-So, 25.-27. Mai

**Meditations-Wochenende** (freie Praxis)

Sa, 26. Mai, 20.15 h

Susanne Biskoping:  
**Sichtweise im Alltag** • Fr. 12.–

## JUNI

Fr-So, 1.-3. Juni

Amden-Team-Retreat: das Haus bleibt geschlossen für externe Gäste & Tagesgäste  
(von Freitag-Mittag bis Montag-Morgen)

Fr-So, 8.-10. Juni



**Schweizer Sangha-Wochenende**

Start Fr 20.15 h • So 14.30 h Abschluss-Meditation oder gemeinsame Wanderung  
Die ganze Schweizer Sangha ist herzlich eingeladen!  
Tagesgäste: bitte für Essen anmelden.  
Das Haus ist ausschliesslich für das Treffen reserviert.

Do-So, 14.-17. Juni

**8. Karmapa-Retreat mit Michaela Fritzes**

Erklärungen, Fragen & Antworten, gemeinsame Praxis  
Voraussetzung: Grundübungen abgeschlossen  
Beginn Do-Abend, Schluss So-Mittag  
Ganzes Retreat Fr. 70.– (ohne Essen & Übernachtung)

Sa, 16. Juni, 20.15 h

Michaela Fritzes:  
**Guru Yoga – Die Praxis auf den Lama** • Fr. 12.–  
(Vortrag auch für alle, die noch nicht 8. Karmapa praktizieren)  
Gastgeber: Zentrum Luzern

Fr-So, 22.-24. Juni



**Wochenend-Kurs mit Cristina Ferrando:**

**How to deal with emotions / The Meaning of Sangha & Centers**

Vorträge Fr 20.15 h, Sa 15.00 & 20.15 h, So 10.15 h  
gemeinsame Praxis Sa 8.00 & 10.15 h, So 14.30 h  
Vorträge in Englisch mit dt. Übersetzungsecke nach Bedarf & Möglichkeit  
je Fr. 12.–, ganzes Wochenende Fr. 40.– (ohne Essen & Übernachtung)

Gastgeber: Zentrum Freiburg

Do, 28. Juni, 20.15 h

**Phowa-Praxis** an Vollmond (Voraussetzung: Phowa-Kurs)

Sa, 30. Juni



**Grosse ZÄME-Benefiz-Gala «Americano»**

mit Live-Band, Diner, Überraschungen und Tanz bis in den Morgen...  
Beginn 17.00 h mit Apéro • organisiert von der Sangha Bern!  
mehr Infos siehe separaten Flyer oder amden-retreat.ch  
Plätze sind begrenzt, Anmeldung bis 26. Juni auf: reservation@amden-retreat.ch



## RETREATS & PRAXISTAGE

### Meditations-Zurückziehungen

«Zurückziehungen sollten dazu führen, dass man die innewohnende Freude erfährt und danach mit Körper, Rede und Geist besser für andere arbeiten kann. Um aus einer immer kostbarer werdenden Zeit den grösstmöglichen Gewinn zu ziehen, ist der Aufenthalt in einem schon aufgebauten Erleuchtungsfeld nützlich.»  
*Lama Ole Nydahl*

Durch Meditation lernen wir den Geist kennen, und eine Zurückziehung von mehreren Tagen oder sogar Wochen schafft mehr Abstand zu den Dingen. Frei von der Geschäftigkeit des Alltags werden Geistesruhe und Einsicht fließender und tiefer erfahren. Die Erfahrungen einer Zurückziehung und die des täglichen Lebens werden sodann durch die Sicht des Diamantweges miteinander verbunden. Länge und Gestaltung eines Retreats bestimmt jeder selbst. Für weniger Geübte sind offene Zurückziehungen mit zwei bis vier kürzeren Sitzungen am Tag sinnvoll.

### 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.

### Gruppen- & Paar-Retreats

Bei dieser Form des Retreats profitieren die Teilnehmer voneinander und die Erfahrungen des Einzelnen inspirieren automatisch alle anderen bzw. den Partner.

**Voraussetzungen für ein Retreat** bei uns sind die buddhistische Zuflucht und der regelmässige, schon längere Besuch eines Diamantweg-Zentrums.





## KINDER WILLKOMMEN

### Spielplatz, Spielzimmer & «Elefantenclub»

Ein **Spielzimmer** sowie ein kleiner **Spielplatz** stehen den Kindern und ihren Eltern zur Verfügung.

Liebe Eltern, lest bitte das an der Anmeldebox aufliegende **Infoblatt für Eltern** mit den Hausregeln für Kinder genau durch. Beachtet insbesondere, dass ihr für eure Kinder im und um das Haus die Aufsichtspflicht habt. Oft sind mehrere Familien gleichzeitig hier, was Betreuungsabsprachen ermöglicht.



#### Der «Elefanten-Club»: Kinderbetreuungsangebot

mit Erik & Ina am Sa, 6. Januar!

für Kinder von 4-11 Jahren • mit Outdoor-Ausrüstung • nur mit Voranmeldung • Kosten: Fr. 5.– pro Kind & Halbtage • im Wald, Spielzimmer und auf Spielplatz

**Daten:** Sa/So, 18./19. Nov. > Wir suchen noch Verstärkung im Elefantenclub-Team für zusätzliche Wochenenden!



## COURSES IN ENGLISH



We offer regularly English Weekend-Courses, notice the Icons!

## GASTGEBERWOCHEENDEN FÜR/VON ZENTREN

### Tolle Unterstützung lässt die Sangha zusammenwachsen

Als Gastgeber-Zentrum bekehrt 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 (ein herzliches Dankeschön dafür!), 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](mailto: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



## 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 **Mitgliedschaft im Förderkreis amden-retreat** ist eine weitere Möglichkeit der finanziellen und ideellen Unterstützung, die insbesondere die Gompamiete und das Programmangebot mitträgt. Mit Fr. 108.– (ca. 88.– €) pro Jahr seid ihr dabei! Anmeldung: [foerderkreis@amden-retreat.ch](mailto:foerderkreis@amden-retreat.ch)

### Unsere Konten:

In der **Schweiz:** Raiffeisenbank Reinach, CH-4153 Reinach, Swift: POFICHBE, Zugunsten: Karma Kagyü Stiftung, Kreuzackerweg 4, CH-4148 Pfeffingen, IBAN CH39 8078 0000 0021 8563 0  
In **Deutschland:** Deutsche Bank, Kto. 0590 026 00 zugunsten Karma Kagyü Stiftung, BLZ 69270024

### 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!  
Spendenkonto: Karma Kagyü Stiftung, CH-4148 Pfeffingen, Raiffeisenbank, CH-4153 Reinach, IBAN CH26 8078 0000 0021 8567 0 (Postkto. Bank: 40-6417-3)

## DIE PREISE pro Person, inkl. 8% 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 • ab 30. Nacht Fr. 17.– / € 12,50  
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: bis 6 Jahre gratis • bis 18 Jahre Fr. 5.– / € 3,50

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. 30.– / € 22.–  
Frühstück Fr. 8.– / € 6.– • Mittag- & Abendessen je Fr. 11.– / € 8.–  
Kinder bis 6 Jahre gratis • 7-14 Jahre 50% der Erwachsenenpreise  
Selbstverpflegung/Selberkochen nicht möglich

### Wäsche:

Fr. 5.– pro Wäscheset für Bett & Bad pro Person & Aufenthalt (Fr. 2.– Mehrbett, Kinder 50%) • Kosten sparen und Bett- & Frotteewäsche selber mitbringen!

### EC-Bezahlung:

Essen/Übernachtungen und Einkäufe im Shop können mit EC bezahlt werden.





## 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 (geeignete Daten 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 an – per Internet mit genauen Angaben zu Datum & Zeitpunkt der An- und Abreise (vor/nach Essen), gewünschter Unterkunft, Halb- oder Vollpension, Alter der Kinder und eurer Adresse/Telefon/Fax/Email.  
> [www.amden-retreat.ch/ch/reservation/buchung.php](http://www.amden-retreat.ch/ch/reservation/buchung.php). Bitte fragt nach, wenn ihr innerhalb einer Woche keine Anmeldebestätigung 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.

