

JANUAR - JUNI 2025

**amden**retreat+

BUDDHISTISCHES  
RETREATZENTRUM AMDEN



## REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

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)  
Tagesprogramm siehe unten • **Daten:** 10.-12. Jan. • 31. Jan.-2. Feb. • 7.-9. Feb. •  
21.-23. Feb. • 7.-9. März • 21.-23. März • 4.-6. April • 11.-13. April • 27.-29. Juni

### 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

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

1x pro Halbjahr:



**Schweizer Sangha-Treffen: Fr-So, 5.-9. Juni 2025** mit MV DWBCH-Verein  
Besprechungsforum für die Schweizer Zentren/Sangha & das gemeinsame  
Retreatzentrum Amden. Die ganze Schweizer Sangha ist herzlich willkommen!

Für Interessierte ohne  
Vorkenntnisse geeignet:

Für einen **Erstbesuch** mit Übernachtung eignen sich folgende Wochenenden:  
2.-6. Jan. • 24.-26. Jan. • 31. Jan.-2. Feb. • 21.-23. Feb. • 21.-23. März • 18.-21. April •  
23.-25. Mai • 19.-22. Juni 2025

English Courses:



**Courses / Teachings in English:**  
24.-26. Jan. • 7.-9. März • 21.-23. März • 15.-18. Mai • 19.-22. Juni 2025

8. Karmapa:

Gemeinsame 8. Karmapa-Praxis **jeden Sa 10.00 h** in der kleinen Gompa  
Voraussetzungen für **8. Karmapa:** Grundübungen abgeschlossen & Segen des Lamas

Haus geschlossen:

Das Haus bleibt **geschlossen** vom **Mo-Fr, 6.-10. Januar & Mi-So, 28. Mai - 1. Juni 2025**

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!



Herzlich willkommen!

## VERANSTALTUNGEN JANUAR - JUNI 2025

### JANUAR

Do-Mo, 2.-6. Januar



**Neujahrskurs mit Wojtek Tracewski**  
**Gelebter Diamantweg: Das Lehrer-Schüler-Verhältnis / Meditation / Die Bedeutung der Sangha / Bodhicitta – der Erleuchtungsgeist / u.w.**  
Do 20.00 h Panel Markus Kuhn u. a.: **Die buddhistische Zuflucht**  
Vorträge mit Wojtek Fr 15.00 h & 20.00 h, Sa/So je 10.15 & 20.00 h, Mo 10.15 h  
gemeinsame Praxis Fr 10.15 h, Sa/So je 15.00 h • je Fr. 12.–, ganzer Kurs Fr. 80.–  
(ohne Essen & Übernachtung)

Mo-Fr, 6.-10. Januar

Das Haus bleibt **geschlossen** (ab Montag-Nachmittag • Anreise ab Freitag-NM)

Fr-So, 10.-12. Januar

**Meditations-Wochenende** • freie Praxis

Do-So, 16.-19. Januar

**8. Karmapa-Retreat mit Heike & Gerhard Bucher**  
Erklärungen, Q&A, gemeinsame Praxis • ab Do 20 h • ganzes Retreat Fr. 70.–  
Gastgeber: Zentrum Luzern

Sa, 18. Januar, 20.00 h

Heike & Gerhard Bucher: **Guru Yoga – die Praxis auf den Lehrer**  
(Vortrag für alle; nicht geeignet für neue Besucher) • Fr. 12.–

Fr-So, 24.-26. Januar



**Wochenendkurs mit Peter Gomez:**  
**The Meaning of the Sangha / The Teacher-Student-Relationship / Karma – Cause & Effect**  
Vorträge Fr 20.00 h, Sa 15.00 & 20.00 h, So 10.15 h Q&A • Vorträge in Englisch •  
gemeinsame Praxis Sa 8.00 & 10.15 h • je Fr. 12.–, ganzes Wochenende Fr. 40.–  
(ohne Essen & Übernachtung) • Gastgeber: Zentrum Ravensburg

Fr-So, 31. Jan. - 2. Feb.

**Meditations-Wochenende mit Rosi Fischer**  
Vorträge Fr & Sa je 20.00 h: **Die drei Ebenen und drei Säulen im Diamantweg-Buddhismus / Ngöndro – Die vier vorbereitenden Übungen** • je Fr. 12.–  
Sa/So Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen nach Bedarf • gemeinsame  
Praxis Sa 10.15 & 15.00, So 10.15 h

### FEBRUAR

Fr-So, 7.-9. Februar



**Schweizer Sangha-Retreat**  
mit Panel CH-RL • Programm-Infos folgen

Do-So, 13.-16. Februar **8. Karmapa-Retreat mit Jutta Seiler**  
Erklärungen, Q&A, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grundüb. abgeschlossen & Segen des Lamas • ab Do 20 h • ganzes Retreat Fr. 70.–

Sa, 15. Feb., 20,00 h Jutta Seiler: **Das Lehrer-Schüler-Verhältnis**  
(Vortrag für alle; nicht geeignet für neue Besucher) • Fr. 12.–

Fr-So, 21.-23. Februar **Meditations-Wochenende mit Hampe Escher**  
Vorträge Fr & Sa je 20.00 h: **Bodhicitta – der Erleuchtungsgeist / Die sechs befreienden Handlungen** • je Fr. 12.– • Sa/So Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen nach Bedarf • gemeinsame Praxis Sa 10.15 & 15.00, So 10.15 h  
Gastgeber: Zentrum Basel

Do-Mo, 27. Feb.-3. März **Sangha-Retreat Düsseldorf**  
Praxiszeiten gemäss Retreatplan Düsseldorf • das Haus ist voll

Sa, 29. Februar, 20,00 h Markus Kuhn: **Sichtweise, Meditation & Verhalten** • Fr. 12.–

## MÄRZ

Fr-So, 7.-9. März **Meditations-Wochenende • Sangha-Retreat Bern**  
Praxiszeiten gemäss Retreatplan Bern • Gastgeber: Zentrum Bern  
Sa, 8. März, 20,00 h Pavel Fidler: **Meditation** • Fr. 12.–


Do-So, 13.-16. März **Internationales Travel Teacher Meeting** • das Haus ist für das Treffen reserviert

Fr-So, 21.-23. März **Meditations-Wochenende mit Anders Hedelin**  
Vorträge Fr & Sa je 20.00 h: **The four foundational Thoughts / Using Buddhist Methods to Transform Disturbing Emotions and Obstacles on one's way**  
je Fr. 12.– • Vorträge in Englisch • Sa/So Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen nach Bedarf • Gastgeber: Zentrum Konstanz

Do-So, 27.-30. März **8. Karmapa-Retreat mit Monika Lauper**  
Erklärungen, Q&A, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grundüb. abgeschlossen & Segen des Lamas • ab Do 20 h • ganzes Retreat Fr. 70.– • Gastgeber: Zentrum Luzern

Sa, 29. März, 20,00 h Monika Lauper: **Buddhismus im Alltag**  
(Vortrag für alle; nicht geeignet für neue Besucher) • Fr. 12.–

## APRIL

Fr-So, 4.-6. April **Schweizer Grundübungs-Wochenende**  
 in Amden «**Diamantgeist**» mit Uli Sieker & Pavel Fidler: **Erklärungen zu Diamantgeist** und/oder gemeinsame Praxis Fr 20.00 h, Sa 10.15, 14.30 & 16.30 h, So 8.00 & 10.15 h • Sa 20.00 h **Fragen & Antworten** • Fr. 12.–, ganzes WE Fr. 30.–

Fr-So, 11.-13. April **Meditations-Wochenende • Sangha-Retreat Mannheim & Heidelberg**  
Praxiszeiten gemäss Retreatplan • Gastgeber: Zentrum Heidelberg  
Sa, 12. April, 20,00 h Anne Katrin Thomas: **Die Bedeutung der Sangha** • Fr. 12.–

Fr-Mo, 18.-21. April **Osterkurs mit Marta Gyorgy Kessler & Markus Kuhn:**  
**Mitgefühl & Weisheit / Die sechs befreienden Handlungen / Tod & Wiedergeburt / Liebe & Partnerschaft / Die buddhistische Zuflucht**  
täglich 8.00 h gemeinsame Praxis, 10.15 h Vortrag, 15.00 h gemeinsame Praxis, 20.00 h Panel / Vortrag • Beginn Fr-Abend 20.00 h, Schluss Mo-Mittag  
Vorträge je Fr. 12.–, ganzer Kurs Fr. 60.– (ohne Essen & Übernachtung)

Do-So, 24.-27. April **8. Karmapa-Retreat mit Detlev Göbel**  
Erklärungen, Q&A, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grundüb. abgeschlossen & Segen des Lamas • ab Do 20 h • ganzes Retreat Fr. 70.– • Gastgeber: Zentrum Biel

Sa, 26. April, 20,00 h Detlev Göbel: **Die Karma Kagyü-Meister**  
(Vortrag für alle; nicht geeignet für neue Besucher) • Fr. 12.–


Mo-Fr, 28. April-2. Mai **Garten- & Waldwoche mit unserem Gartenteam**  
täglich 8.30 h gemeinsame Meditation & zäme Garten/Wald pflegen

## MAI

Do-So, 1.-4. Mai **Meditations-Wochenende • Sangha-Retreat Pforzheim & Heilbronn**  
Praxiszeiten gemäss Retreatplan

Sa, 3. Mai, 20,00 h Markus Kuhn: **Bodhicitta – der Erleuchtungsgeist** • Fr. 12.–

Fr-So, 9.-11. Mai **Meditations-Wochenende • Sangha-Retreat Augsburg**  
Vorträge Fr & Sa je 20.00 h mit Anne Katrin Thomas: **Die Bedeutung der Sangha / Das Lehrer-Schüler-Verhältnis** • je Fr. 12.– • Praxiszeiten gemäss Retreatplan


Do-So, 15.-18. Mai  **8. Karmapa-Retreat mit Egle Rasimaite & Matthias Sommerauer:**  
Erklärungen, Q&A, gemeinsame Praxis • ab Do 20 h • ganzes Retreat Fr. 70.– • auf Englisch • Gastgeber: Zentrum Zürich

Sa, 17. Mai, 20,00 h Egle Rasimaite & Matthias Sommerauer: **Guru Yoga**  
(Vortrag für alle; nicht geeignet für neue Besucher) • Fr. 12.–

Fr-So, 23.-25. Mai **Wochenendkurs mit Ramses Viola:**  
**Bodhicitta / The four Noble Truth / Impermanence**  
Vorträge Fr 20.00 h, Sa 15.00 & 20.00 h, So 10.15 h Q&A • gemeinsame Praxis Sa 8.00 & 10.15 h • je Fr. 12.–, ganzes Wochenende Fr. 40.– (ohne Essen & Übernachtung) • Gastgeber: Zentrum Waldshut

Mi-So, 28. Mai - 1. Juni Das Haus bleibt über Auffahrt **geschlossen** (ab Mi-Nachmittag • Anreise ab Mo)


## JUNI

Do-Mo, 5.-9. Juni **Schweizer Sangha-Treffen & Pfingst-Retreat**  
 & **Generalversammlung DWBCH-Verein**  
Programm-Infos folgen • Vorträge mit Vito Pannunzio

Di-Fr, 10.-13. Juni **Garten- & Waldwoche mit unserem Gartenteam**  
täglich 8.30 h gemeinsame Meditation & zäme Garten/Wald pflegen

Do-So, 12.-15. Juni **8. Karmapa-Retreat mit Frank Huhn:**  
Erklärungen, Q&A, gemeinsame Praxis • ab Do 20 h • ganzes Retreat Fr. 70.–  
Gastgeber: Zentrum Bern

Sa, 14. Juni, 20,00 h Frank Huhn: **Karma – Ursache & Wirkung**  
(Vortrag für alle; nicht geeignet für neue Besucher) • Fr. 12.–

Do-So, 19.-22. Juni  **Wochenendkurs mit Sarah Primus & Denes Andras:**  
**The Meaning of the Sangha / Buddhist Refuge: Buddha, Dharma, Sangha / Buddhist Refuge: Lama, Yidam, Protector / Death & Rebirth / Compassion & Wisdom**  
Vorträge Do 20.00 h, Fr/Sa je 10.15 & 20.00 h, So 10.15 h • Vorträge in Englisch • gemeinsame Praxis Fr/Sa 15.00 h • je Fr. 12.–, ganzes Wochenende Fr. 60.– (ohne Essen & Übernachtung) • Gastgeber: Zentrum Zürich

Fr-So, 27.-29. Juni **Meditations-Wochenende mit Franziska Keller • Sangha-Retreat Biel**  
Vorträge Fr & Sa je 20.00 h: **Die vier edlen Wahrheiten / Sichtweise, Meditation & Verhalten** • je Fr. 12.–  
Sa/So Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen nach Bedarf  
gemeinsame Praxis gemäss Retreatplan • Gastgeber: Zentrum St. Gallen

## EURE UNTERSTÜTZUNG MACHT ES MÖGLICH

- Freudvolle Tatkraft:** Das Haus wird vollständig **ehrenamtlich** betrieben! Wir sind daher auf eure tägliche freudvolle Unterstützung & Mitarbeit in Küche, Haus und Garten angewiesen.
- Spenden / Darlehen:** Auch eure finanzielle Unterstützung in Form von Spenden oder Darlehen (jährlich mit Übernachtungs-Gutscheinen verzinst) ist sehr willkommen. Eine **Supporter-«Mitgliedschaft»** im DWB-Verein CH Sektion Amden ist eine weitere Möglichkeit der finanziellen und ideellen Unterstützung, mit Fr. 108.– 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, bitte mit Verwendungszweck, z.B. «Spende»
- Ausbauprojekt:** Während der kommenden 5 Jahre sind verschiedene bauliche Erweiterungen und Verbesserungen des Betriebes geplant. Die Finanzierung läuft über Spenden; einmalig oder per **Dauerauftrag** sind sie eine wertvolle und sehr wichtige Unterstützung! Eine Fundraising-Aktion folgt.

## 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	Fr. 12.50	15.–	17.50
	MB ab 3. Nacht	Fr. 11.–	13.–	15.–
	Camping:	Fr. 10.– (Einheitspreis)		

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.– pro Tag/Zimmer

**Kurtaxe:** Fr. 2.60 • Kinder 7-15 Jahre Fr. 1.– 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!

**EC-Bezahlung:** Essen/Übernachtungen können mit EC & TWINT 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 neu Schaukeln und eine Slack-Line!  
Bitte beachtet das Eltern-Infoblatt und unsere Kinder-Hausregeln.

## EINZEL-RETREATS



Aleine 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- & WALDWOCHE

in unseren Garten- & Waldwochen pflegen wir mit dem Bellevue-Gartenteam unser grosses Gelände: **Mo-Fr, 28. April-2. Mai & Di-Fr, 10.-13. Juni 2025**  
Bitte meldet euch an! Weitere Infos unter info@amden-retreat.ch

## GASTGEBERWOCHEENENDEN FÜR/VON ZENTREN

### Tolle Unterstützung lässt die Sangha zusammenwachsen

Als Gastgeber-Zentrum bekoht 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, 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](http://www.amden-retreat.ch)

### Unser Angebot

Die **Vorträge & Kurse** stehen allen Interessierten offen und sind in der Regel (ausser 8. Karmapa-Retreats) auch für Neue geeignet; für Erstbesucher geeignete 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 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 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, kleine Gompa, wunderschöner Stupaplatz und grosse Terrasse, Shop, Sauna, Pool, Spielzimmer, Spielplatz, Wald, Bushaltestelle direkt unterhalb v. Haus. Unser Haus ist rauch- und alkoholfrei.

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

