



JANUAR - JUNI 2024

**amden**retreat+

BUDDHISTISCHES  
RETREATZENTRUM AMDEN



## REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

Herzlich willkommen

jeden Abend, 20.00 h:

### 16. Karmapa-Meditation

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

an den Wochenenden:

### 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:** 26.-28. Jan. • 1.-3. März • 22.-24. März • 12.-14. April • 26.-28. April • 24.-26. Mai 2024

### 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

1x pro Halbjahr:



### Schweizer Sangha-Treffen • Fr-So, 7.-9. Juni 2024

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.-7. Jan. (Neujahrskurs) • 26.-28. Jan. • 2.-4. Feb. • 8.-10. März • 22.-24. März • 12.-14. April • 16.-20. Mai (Pfingstkurs) • 24.-26. Mai 2024

English Courses:



### Courses / Teachings in English:

1-3 March • 8-10 March • 16-20 Mai • 21-23 June 2024

8. Karmapa-Retreats:

Voraussetzungen für **8. Karmapa**: Grundübungen abgeschlossen & Segen des Lamas

Haus geschlossen:

Das Retreatzentrum Amden bleibt monatlich eine Woche **geschlossen** vom **7.-16. Jan.** • **12.-20. Feb.** • **25. März – 2. April** • **6.-14. Mai** • **10.-18. Juni 2024**

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!

Liebe Freunde überall

Herzlich willkommen in unserem wunderschönen strahlenden Retreatzentrum voller Segen und Buddha-Mandalas – ein Angebot, um in eure Praxis einzutauchen, das Verständnis des Dharma & Diamantwegs zu vertiefen und mit Freunden Raum & Zeit zu teilen.

*Herzliche Grüsse,  
euer Amden-Team & die Schweizer Sangha*

## VERANSTALTUNGEN JANUAR - JUNI 2024

### JANUAR

Di-So, 2.-7. Januar



### Neujahrskurs mit Gabi Volenko: Sichtweise, Meditation & Verhalten

Vorträge/Gruppen täglich je 10.15 & 20.00 h • gemeinsame Praxis je 8.00 & 15.00 h Beginn Di 20.00 h, Schluss Sa-Abend (Abreise Sonntag-Vormittag) je Fr. 12.–, ganzer Kurs Fr. 90.– (ohne Essen & Übernachtung)

So-Di, 7.-16. Januar

Das Haus bleibt **geschlossen** (ab So-Nachmittag • Anreise ab Mi-Nachmittag)

Do-So, 18.-21. Januar

### 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.– • Gastgeber: Zentrum Luzern

Sa, 20. Januar, 20.00 h

### Jutta Seiler: Die Bedeutung der Sangha

(Vortrag auch für alle, die noch nicht 8. Karmapa praktizieren) • Fr. 12.–

Fr-So, 26.-28. Januar

### Meditations-Wochenende mit Franziska Keller & Tini Schneider:


Vorträge Fr 20.00 **Die vier Grundgedanken** • Sa 20.00 h **Mitgefühl & Weisheit** 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 Ravensburg



## FEBRUAR

- Fr-So, 2.-4. Feb. **Wochenendkurs mit Erik Weiss:**  
**Anwendung unserer Methoden, um störende Gefühle und auftauchende Hindernisse am Weg umzuwandeln / Buddhismus im Alltag / Karma – Ursache & Wirkung** • 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 & Übernachtung) • Gastgeber: Zentrum Basel
- Do-Mo, 8.-12. Feb. **Sangha-Retreat Düsseldorf** • Praxiszeiten gemäss Retreatplan Düsseldorf • das Haus ist ausgebucht
- Sa, 10. Feb., 20.00 h Rosi Fischer & Markus Kuhn: **Meditation** • Fr. 12.–
- Mo-Di, 12.-20. Feb. Das Haus bleibt **geschlossen** (ab So-Nachmittag • Anreise ab Mi-Nachmittag)
- Do-So, 22.-25. Feb. **8. Karmapa-Retreat mit Manfred Maier:**  
Erklärungen, Q&A, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grundüb. abgeschlossen & Segen des Lamas • ab Do 20 h • ganzes Retreat Fr. 70.– • Gastgeber: Zentrum Zürich
- Sa, 24. Feb., 20.00 h Manfred Maier: **Das Lehrer-Schüler-Verhältnis**  
(Vortrag auch für alle, die noch nicht 8. Karmapa praktizieren) • Fr. 12.–

## MÄRZ

- Fr-So, 1.-3. März   **Schweizer Grundübungs-Wochenende**  
in Amden «**Mandala-Gaben**» mit Pavel Fidler:  
Fr 20.00 h **Meditation** • Sa 10.15 & 15.00 h, So 10.15 h **Erklärungen zu den Mandala-Gaben** und/oder gemeinsame Praxis • Sa 20.00 h **Fragen & Antworten**  
Vorträge & Erklärungen auf Englisch (dt. Übersetzungsecke nach Bedarf & Möglichkeit) • je Fr. 12.–, ganzes WE Fr. 30.– • Gastgeber: Zentrum St. Gallen
- Fr-So, 8.-10. März  **Wochenendkurs mit Eugene Track:**  
**Impermanence / Compassion & Wisdom / The four Noble Truth**  
Vorträge Fr 20.00 h, Sa 15.00 & 20.00 h, So 10.15 h • Vorträge in Englisch  
gemeinsame Praxis Sa 10.15 h • je Fr. 12.–, ganzes Wochenende Fr. 40.– (ohne Essen & Übernachtung) • Gastgeber: Zentrum Bern
- Do-So, 14.-17. März **Internationales Travel Teacher Meeting** • das Haus ist für das Treffen reserviert
- Fr-So, 22.-24. März **Meditations-Wochenende mit Rüdiger Waschke & Hampe Escher:**  
Vorträge Fr 20.00 **Die sechs befreienden Handlungen** • Sa 20.00 h **Buddhistische Zuflucht** • je Fr. 12.– Sa/So Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen nach Bedarf • gemeinsame Praxis Sa 10.15 & 15.00, So 10.15 h  
Gastgeber: Gruppe Toggenburg
25. März – 2. April Das Haus bleibt **geschlossen** (ab So-Nachmittag • Anreise ab Mi-Nachmittag)

## APRIL

- Fr-So, 5.-7. April **Wochenendkurs mit Piotr Kaczmarek:**  
**Buddhismus im Alltag / Das Lehrer-Schüler-Verhältnis / Sa «Kaminabend» über Stupas & Zentren** • 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)
- Fr-So, 12.-14. April **Meditations-Wochenende mit Anne Katrin Thomas & Gerhard Waldner:**  
Vorträge Fr 20.00 **Die Bedeutung der Sangha** • Sa 20.00 h: **Die buddhistische Zuflucht** • je Fr. 12.– • Sa/So Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen nach Bedarf • gemeinsame Praxis Sa 10.15 & 15.00, So 10.15 h  
Gastgeber: Mad-for-Food-Team

- Do-So, 18.-21. April **8. Karmapa-Retreat mit Reka Mathe & Kai Burmeister:**  
Erklärungen, Q&A, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grundüb. abgeschlossen & Segen des Lamas • ab Do 20 h • ganzes Retreat Fr. 70.– • **Gartensamstag** ab 9.00 h
- Sa, 20. April, 20.00 h Reka Mathe & Kai Burmeister: **Guru Yoga – die Meditation auf den Lama**  
(Vortrag auch für alle, die noch nicht 8. Karmapa praktizieren) • Fr. 12.–
- Fr-So, 26.-28. April **Meditations-Wochenende: Sangha-Retreat Bern** • Gastgeber: Zentrum Bregenz  
Vortrag Sa 20.00 h Hinrich Vollmer: **Die Bedeutung der Sangha** • Fr. 12.–
- Mo-Fr, 29. April-3. Mai **Garten- & Waldwoche mit unserem Gartenteam**  
täglich 8.30 h gemeinsame Meditation & zäme Garten/Wald pflegen

## MAI

- Do-So, 2.-5. Mai **8. Karmapa-Retreat mit Florinda & Guido Czeija:**  
Erklärungen, Q&A, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grundüb. abgeschlossen & Segen des Lamas • ab Do 20 h • ganzes Retreat Fr. 70.–
- Sa, 4. Mai, 20.00 h Florinda & Guido Czeija: **Die Bedeutung der Sangha** (Vortrag für alle) • Fr. 12.–
- Mo-Di, 6.-14. Mai Das Haus bleibt **geschlossen** (ab So-Nachmittag • Anreise ab Mi-Nachmittag)
- Do-Mo, 16.-20. Mai   **CH-Pfingstkurs mit Lena Leonteva, Anders Hedelin & Jakob Kadlec:**  
**Diamondway Buddhism**  
täglich 8.00 h gemeinsame Praxis, 10.00 h Praxiserklärungen, 15.00 h Vortrag,  
20.00 h Panel Questions & Answers • Vorträge in Englisch mit Übersetzungsecke  
nach Bedarf & Möglichkeit • Beginn Do-Abend 20.00 h, Schluss Mo-Mittag  
Vorträge je Fr. 12.–, ganzer Kurs Fr. 80.– (ohne Essen & Übernachtung)
- Fr-So, 24.-26. Mai **Meditations-Wochenende mit Matthias Sommerauer:**  
Vorträge Fr 20.00 **Bodhicitta – der Erleuchtungsgeist** • Sa 20.00 h: **Meditation**  
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 Biel

## JUNI

- Do-So, 30. Mai – 2. Juni **8. Karmapa-Retreat mit Michaela Fritzges**  
Erklärungen, Q&A, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grundüb. abgeschlossen & Segen des Lamas • ab Do 20 h • ganzes Retreat Fr. 70.– • Gastgeber: Zentrum Luzern
- Sa, 1. Juni, 20.00 h Michaela Fritzges: **Bodhicitta – der Erleuchtungsgeist** (Vortrag für alle) • Fr. 12.–
- Fr-So, 7.-9. Juni  **CH-Sangha-Wochenende** • Die ganze Schweizer Sangha ist herzlich willkommen, mitzureden, mitzuentcheiden und mitzufeiern! Tagesgäste: bitte für Essen anmelden. Das Haus ist ausschliesslich für das Treffen reserviert.  
**Mitgliederversammlung** DW-Verein Schweiz am Sa oder So.
- Mo-Di, 10.-18. Juni Das Haus bleibt **geschlossen** (ab So-Nachmittag • Anreise ab Mi-Nachmittag)
- Fr-So, 21.-23. Juni  **Wochenendkurs mit Pedro Gomez:**  
**The Four Noble Truth** (Fr im Panel mit Markus Kuhn) / **The History of the Karmapas & the 17th Karmapa** • Vorträge Fr 20.00 h, Sa 15.00 & 20.00 h, So 10.15 h  
Vorträge in Englisch • gemeinsame Praxis Sa 10.15 h • je Fr. 12.–, ganzes Wochenende Fr. 40.– (ohne Essen & Übernachtung) • Gastgeber: Zentrum Zürich
- Do-So, 27.-30. Juni **8. Karmapa-Retreat mit Nadia Wyder**  
Erklärungen, Q&A, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grundüb. abgeschlossen & Segen des Lamas • ab Do 20 h • ganzes Retreat Fr. 70.– • Gastgeber: Mad-for-Food-Team
- Sa, 29. Juni, 20.00 h Nadia Wyder: **Das Lehrer-Schüler-Verhältnis** (Vortrag für alle) • Fr. 12.–

## EURE UNTERSTÜTZUNG MACHT ES MÖGLICH

- Freudvolle Tatkraft:** Das Haus wird vollständig **ehrenamtlich** betrieben! Wir sind daher angewiesen auf eure tägliche freudvolle Unterstützung & Mitarbeit in Küche, Haus und Garten.
- Spenden / Darlehen:** Auch eure finanzielle Unterstützung in Form von Spenden oder Darlehen (jährlich mit Übernachtungs-Gutscheinen verzinst) sind 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.



## 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.



## PREISE pro Person, inkl. 7,7% 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. 2.40 • 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 & Shop-Einkäufe 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.



## 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- & WALDWOCHEN

An unseren halbjährlichen Garten- & Waldwochen pflegen wir mit dem Gartenteam unser grosses Gelände: Mo-Fr, 29. April-3. Mai • Mo-Do, 23.-26. Sept. 2024

## 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 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** 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. 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.

