



JULI - DEZEMBER 2023

amdenretreat+

BUDDHISTISCHES
RETREATZENTRUM AMDEN



Herzlich willkommen

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.

Die Schweizer Sangha hat für das Retreatzentrum Amden eine **neue Preisstruktur** (siehe Seite 6) beschlossen. Um den unterschiedlichen finanziellen Möglichkeiten gerecht zu werden, könnt ihr jeweils den zu euch passenden Tarif wählen.

Herzliche Grüsse,
euer Amden-Team & die Schweizer Sangha

VERANSTALTUNGEN JULI - DEZEMBER 2023

JULI

Do-So, 29. Juni-2. Juli **8. Karmapa-Retreat mit Frank Huhn:**
Erklärungen, Q&A, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grundüb. abgeschlossen
Do 20 h bis So 12 h • ganzes Retreat Fr. 70.– • Gastgeber: CH-Kochteam

Sa, 1. Juli, 20.00 h Frank Huhn: **Erklärungen zur Meditation auf den Lehrer (Guru Yoga)**
(Vortrag auch für alle, die noch nicht 8. Karmapa praktizieren) • Fr. 12.–

Do-So, 6.-9. Juli **20 Jahre Retreatzentrum Amden • Jubiläums-Retreat**
Amden-Jubiläums-Retreat: Do-Abend bis Sa-Mittag: gemeinsame Praxis jeweils
8.00, 10.15, 15.00 & 20.00 h mit gemeinsamem Einstieg & individueller Praxis
 Vortrag So 10.15 h Anne Katrin Thomas & Markus Kuhn: **20 Jahre Retreatzentrum Amden – Geschichte & Geschichten**

Sa, 8. Juli **Bellevue Jubiläums-Party** • ab 15.00 h Kaffee & Kuchen • Pool-Bar, BBQ, Party,
Tanz & Tombola • Party-Preis Fr. 55.– all inclusive (ohne Übernachtung) /
Benefiz-Preis ab Fr. 88.– zugunsten der Amden Ausbau-Projekte



So-Mo, 23. Juli-7. Aug. Das Retreatzentrum Amden bleibt während dem Internationalen Sommerkurs im EC komplett **geschlossen** (So, 23.7. Nachmittag bis Mo, 7.8. Nachmittag)

AUGUST

Fr-So, 11.-13. Aug. **Retreat-Wochenende** • freie Praxis
Vortrag Sa 20.00 h Markus Kuhn: **Bodhicitta – der Erleuchtungsgeist** • Fr. 12.–
Gastgeber: Zentrum Biel

Fr-So, 18.-20. Aug. **Wochenendkurs mit Manfred Seegers: Meditation / Die Karma Kagyü Meister / Das Leben Buddhas** • 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

Do-So, 24.-27. Aug. **8. Karmapa-Retreat mit Matthias Sommerauer:**
Erklärungen, Q&A, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grundüb. abgeschlossen
Do 20 h bis So 12 h • ganzes Retreat Fr. 70.–
Gastgeber: Zentrum Luzern • **Gartensamstag** ab 9.00 h 

Sa, 26. Aug., 20.00 h Matthias Sommerauer: **Die vier Grundgedanken**
(Vortrag auch für alle, die noch nicht 8. Karmapa praktizieren) • Fr. 12.–

SEPTEMBER

Do-Mo, 31. Aug.-13. Sept. Das Retreatzentrum Amden bleibt während dem Kurs mit Karmapa Thaye Dorje in Karma Göñ (Malaga) **geschlossen** (Do Nachmittag bis Mi-Nachmittag)

Do-So, 14.-17. Sept. **Deutschsprachiges Reiselehrer-Treffen** • das Haus ist für das Treffen reserviert

Fr-So, 22.-24. Sept.  **Wochenendkurs mit Juan Franco (Kolumbien):**
The Meaning of the Sangha / Teacher and Student Relationship
Vorträge Sa 15.00 & 20.00 h, So 10.15 h • Vorträge in Englisch • gemeinsame
Praxis Fr 20.00 h, Sa 10.15 h • je Fr. 12.–, ganzes Wochenende Fr. 30.– (ohne
Essen & Übernachtung) • Gastgeber: Zentrum Bern • **Gartensamstag** ab 9.00 h 

Do-So, 28. Sept.-1. Okt. **8. Karmapa-Retreat mit Marta Gyorgy Kessler:**
Erklärungen, Q&A, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grundüb. abgeschlossen
Do 20 h bis So 12 h • ganzes Retreat Fr. 70.– • Gastgeber: Gruppe Glarus

Sa, 30. Sept., 20.00 h Marta Gyorgy Kessler: **Das Lehrer-Schüler-Verhältnis** (Vortrag auch für alle, die
noch nicht 8. Karmapa praktizieren) • Fr. 12.–

OKTOBER

Fr-So, 6.-8. Okt. **Retreat-Wochenende mit Anne Katrin Thomas & Pavel Fidler:**
gemeinsame Praxis Fr 20.00 h, Sa 10.15 & 15.00, So 10.15 h
Vortrag Sa 20.00 **Mitgeföhl und Weisheit** • Fr. 12.– • Sa/So Praxis-Erklärungen zu
den Grundübungen nach Bedarf • Gastgeber: CH-Kochteam

Mi-So, 11.-15. Okt. **Schweizer Herbstkurs**
mit Bea Amar, Nadia Wyder, Bernhard Lindner & weiteren CH-RL:
Grundübungen-Kurs Motto 11'111 – go for it!
Beginn Mi-Abend 20.00 h, Schluss So-Nachmittag 16.00 h
Bea Mi-So, Nadia Do-So, Bernhard Fr-So, Hampe Do
täglich 8.00 h gemeinsame Praxis & 10.00 h Praxiserklärungen • 15.00 h Vortrag,
20.00 h Panel Questions & Answers • So 14.00 h Q&A
Vorträge je Fr. 12.–, ganzer Kurs Fr. 80.– (ohne Essen & Übernachtung)
(wir füllen die Zimmer auf: tut euch für die Zimmerbelegung zusammen zu zweit,
dritt oder viert, damit möglichst viele den Kurs geniessen können)



Mo-Di, 16.-24. Okt. Das Haus bleibt **geschlossen** (ab So-Nachmittag • Anreise ab Mi-Nachmittag)

Do-So, 26.-29. Okt. **8. Karmapa-Retreat mit Julianne Ferenczy:**
Erklärungen, Q&A, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grundüb. abgeschlossen
Do 20 h bis So 12 h • ganzes Retreat Fr. 70.– • Gastgeber: Zentrum Zürich

Sa, 28. Okt., 20.00 h Julianne Ferenczy: **Liebe & Partnerschaft**
(Vortrag für alle) • Fr. 12.– • **Gartensamstag** ab 9.00 h 

NOVEMBER

Fr-So, 3.-5. Nov.  **Wochenendkurs mit Amadeo Rosenheim: Using Buddhist Methods to Transform Disturbing Emotions and Obstacles on one`s Way / Buddhism in Daily Life / Buddhist Refuge** • 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 WE Fr. 40.– (ohne Essen & Übernachtung) • Gastgeber: Zentrum Ravensburg

Fr-So, 10.-12. Nov.  **CH-Sangha-Wochenende**
Die ganze Schweizer Sangha ist herzlich willkommen, mitzureden, mitzuentscheiden und mitzufeiern! Das Haus ist ausschliesslich für das Treffen reserviert (und wird aufgefüllt, keine EZ verfügbar) • Gastgeber: Zentrum Singen

Do-So, 16.-19. Nov. **8. Karmapa-Retreat mit Bernhard Lindner:**
Erklärungen, Q&A, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grundüb. abgeschlossen
Do 20 h bis So 12 h • ganzes Retreat Fr. 70.– • Gastgeber: Zentrum Luzern

Sa, 18. Nov., 20.00 h Bernhard Lindner: **Erklärungen zur Meditation auf den Lehrer (Guru Yoga)**
(Vortrag auch für alle, die noch nicht 8. Karmapa praktizieren) • Fr. 12.–

Mo-Di, 20.-28. Nov. Das Haus bleibt **geschlossen** (ab So-Nachmittag • Anreise ab Mi-Nachmittag)

Sa, 25. Nov., 10.00 h **Ressort-Sitzung** – alle Bellevue-Arbeitsbereiche kommen zusammen und planen/ besprechen die Aktivität fürs nächste Jahr – jeder, der sich regelmässig einbringen möchte, ist willkommen! bitte vorher anmelden

DEZEMBER

Fr-So, 1.-3. Dez. **Wochenendkurs mit Klaus Neukirchen: Karma – Ursache und Wirkung / Die sechs befreienden Handlungen** • Vorträge Fr 20.00 h, Sa 20.00 h & So 10.15 h gemeinsame Praxis Sa 10.15 h • je Fr. 12.–, ganzes Wochenende Fr. 30.– (ohne Essen & Übernachtung) • Gastgeber: Zentrum Bern

Fr-So, 8.-10. Dez. **Retreat-Wochenende • Sangha-Retreat Luzern** • die ganze Schweizer Sangha ist herzlich dazu eingeladen! • gemeinsame Praxis gemäss Retreatplan Sangha Luzern • Vortrag Sa 20.00 h Franziska Keller & Hanspeter Escher: **Verwenden buddhistischer Methoden zur Umwandlung von störenden Gefühlen und Hindernissen auf dem Weg** • Fr. 12.– • Sa/So Praxis-Erklärungen zu den Grundübungen nach Bedarf • Gastgeber: Zentrum St. Gallen

Do-Mo, 14.-18. Dez. **8. Karmapa-Retreat mit Pit & Maike Weigelt:**
Erklärungen, Q&A, gemeinsame Praxis • Voraussetzung: Grundüb. abgeschlossen
Do 20 h bis So 12 h • ganzes Retreat Fr. 70.– • Gastgeber: Zentrum Zürich

Sa, 16. Dez., 20.00 h Pit & Meike Weigelt: **Die Karmapas**
(Vortrag auch für alle, die noch nicht 8. Karmapa praktizieren) • Fr. 12.–

Mo-Mi, 18.-27. Dez. Das Haus bleibt über Weihnachten **geschlossen** (ab Montag-Nachmittag 18.12. • Anreise ab Mittwoch 27.12. Nachmittag)

27. Dez. -1. Jan. **Sylvester-Retreat** • freie Praxis & Streaming • Vorträge nach Bedarf

Vorschau:

2.-7. Jan. 2024 **Neujahrskurs**



REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

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: 6.-8. Juli • 11.-13. Aug. • 6.-8. Okt. • 8.-10. Dez. 2023

Tagesprogramm für Meditations- & Kurs-Wochenenden

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

1x pro Halbjahr:



Schweizer Sangha-Treffen

Besprechungsforum für die Schweizer Zentren/Sangha & das gemeinsame Retreatzentrum Amden. Die ganze Schweizer Sangha ist herzlich willkommen!
Datum: Fr-So, 10.-12. Nov. 2023

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet:

Für einen **Erstbesuch** mit Übernachtung eignen sich folgende Wochenenden:
Fr-So, 18.-20. Aug. • 23/24. Sept. • 11.-15. Okt. • 3.-5. Nov. • 1.-3. Dez. 2023

English Courses:



Courses / Teachings in English:

23/24. Sept. • 3.-5. Nov. 2023

Haus geschlossen:

Das Retreatzentrum Amden bleibt monatlich eine Woche **geschlossen** vom **23. Juli-7. Aug. (EC-Kurs) • 31. Aug.-13. Sept. (17. Karmapa in Karma Göñ) • 16.-24. Okt. • 20.-28. Nov. • 18.-27. Dez. 2023**

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!

EURE UNTERSTÜTZUNG MACHT ES MÖGLICH

- Freudvolle Tatkraft:** Das Haus wird vollständig **ehrenamtlich** betrieben! Wir sind daher angewiesen auf eure tägliche freudvolle Unterstützung & Mitarbeit in Haus, Garten und Küche.
- 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.– (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, 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. 7,7% MWST

Neue Preisstruktur ab 1.7.2023: Wir haben eine neue Preisstruktur eingeführt, bei der ihr gemäss euren finanziellen Möglichkeiten den passenden Tarif auswählen könnt. Die bisherigen vergünstigten Europepreise werden durch den CHF/Fr.-Tarif «Reduziert» (= -15%) kompensiert.

Übernachtung:	TARIF:	Reduziert (-15%)	Standard	Support (+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.–	10.–	10.–

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:	Reduziert (-15%)	Standard	Support (+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 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 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** 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; 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.

