



JULI - DEZEMBER 2023

**amden**retreat+

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%)
	<b>Einzelzimmer</b>	Fr. 31.50	37.–	42.50
	<b>EZ ab 3. Nacht</b>	Fr. 27.–	32.–	37.–
	<b>Doppelzimmer</b>	Fr. 27.–	32.–	37.–
	<b>DZ ab 3. Nacht</b>	Fr. 24.–	28.–	32.–
	<b>Mehrbett</b>	Fr. 12.50	15.–	17.50
	<b>MB ab 3. Nacht</b>	Fr. 11.–	13.–	15.–
	<b>Camping:</b>	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%)
	<b>Frühstück</b>	Fr. 7.50	9.–	10.50
	<b>Mittag</b>	Fr. 11.–	13.–	15.–
	<b>Abendessen</b>	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](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.

