



## Vipassana – Meditationsretreat

Irene Bumbacher & Isis Bianzano

Landguet Ried, Niederwangen bei Bern

13. – 16. März 2025

### Geistesklarheit & Verbundenheit mit sich und der Welt

In der Vipassana-Meditation stabilisieren wir unser Gewahrsein und öffnen uns für das sich fortlaufend verändernde Erleben in unserem Körper, Herz und Geist. Diese innere Öffnung führt zu einer tieferen Verbundenheit sowohl mit uns selbst wie mit unserer Umgebung. In diesem innigen Kontakt mit dem Leben wird deutlicher, wie unser Herz und unser Geist durch Annehmen und Loslassen zu Ruhe und Klarheit finden können und dass ein tiefes Potenzial an innerem Frieden in uns schlummert.

Wir üben uns in einem interessierten, wohlwollenden Gewahrsein sowohl in der formalen Sitz-, Steh- und Gehmeditation wie auch in allen Zeiten dazwischen. Meditationsanleitungen, Vorträge, Bewegungsmeditation und Gespräche mit den Lehrerinnen unterstützen diese kontinuierliche Praxis. Der Kurs findet im Schweigen und frei von Kommunikationsmedien statt. Er eignet sich sowohl für Einsteiger\*innen wie für Erfahrene.

Diese kontinuierliche Praxis im Schweigen kann anspruchsvoll sein und erfordert eine gewisse physische und psychische Stabilität sowie die Bereitschaft, dem gemeinsamen Tagesplan zu folgen.

#### Veranstaltungsort

Landguet Ried, Center for mindful living

Hilfigweg 10, CH-3172 Niederwangen bei Bern. [www.landguet.ch](http://www.landguet.ch)

#### Kursbeginn und -schluss

Der Kurs beginnt mit einer leichten Mahlzeit am Donnerstag um 18:00 Uhr und endet am Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 14:00 Uhr.

#### Kurssprache

Deutsch (keine Übersetzung/ no translations)

#### Information/ Anmeldung

<https://www.landguet.ch/de/events/vipassana-2025>

**Bitte wenden**



**Isis Bianzano** widmet sich seit 1983 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung unter verschiedenen Lehrenden der Theravada- und der tibetischen Mahayana-Tradition in Europa, Asien sowie den USA. Autorisiert von Fred von Allmen leitet sie seit 2008 Vipassana- und Metta- Meditationskurse und ist Stiftungsrätin des Meditationszentrums Beatenberg. Sie war 27 Jahre in verschiedenen Bereichen der Sozialen Arbeit tätig. [www.isis-bianzano.ch](http://www.isis-bianzano.ch)



**Irene Bumbacher** begann 1989 in Japan Zen zu praktizieren. Seither besucht sie Klöster und Retreats in verschiedenen buddhistischen Traditionen in Europa, Asien und den USA. Sie schätzt das Alltagsleben als wertvolles spirituelles Übungsgelände, aus dem sie sich jährlich mehrere Wochen zur Vertiefung der eigenen Praxis zurückzieht. Autorisiert von Fred von Allmen lehrt sie seit 2008 Vipassana- und Metta-Meditation. Sie ist Mitbegründerin des Zentrums für Buddhismus in Bern. [www.irenebumbacher.ch](http://www.irenebumbacher.ch)

### **Spenden für die Lehrerinnen:**

Die Preise für Registration, Mahlzeiten und Unterkunft enthalten kein Honorar für die Lehrerinnen.

Die Arbeit der Lehrerinnen wird von den Teilnehmenden nach dem traditionellen buddhistischen Spendenprinzip entlohnt, das auf der Geisteshaltung von Grosszügigkeit und Solidarität basiert, die ein wesentlicher Aspekt der spirituellen Praxis darstellt. Die Spenden der Kursteilnehmenden ermöglichen es den Lehrerinnen, für ihren Lebensunterhalt, für ihre eigenen Weiterbildungen und Retreats sowie für ihre Altersvorsorge aufzukommen. Zudem ermöglichen diese Spenden, dass auch weiterhin Kurse auf der Basis von Grosszügigkeit angeboten werden können.

Die Spenden werden am Kursende anonym bar offeriert oder per Einzahlung überwiesen.