



Daten 2019

5. - 6. Januar

9. - 10. März

1. - 2. Juni

28. - 29. September

14. - 15. Dezember

(Meistens besteht auch die Möglichkeit,
schon am Freitag in Dicken einzutreffen)

Tagesablauf

Samstag

11.30 -12.00 Anreise und Zimmerbezug

12:15 Mittagessen

13:30 Beginn des Schweigens

14:00 Halbstündliches Sitzen bis 18:30

(14.00 + 15.00 + 16.00 +17.00 +18.00; auf Wunsch
Meditationsbegleitung)

19:00 Nachtessen

20:00 Vortrag aus der Konserve (optional)

(gemeinsam ausgewählt und falls erwünscht,
anschliessende Diskussion)

21:00 Sitzen bis 21:30, dann offen weiter

Sonntag

7:30 Sitzen (optional)

8:00 Frühstück

9:00 Halbstündliches Sitzen bis 11:30

12:00 Mittagessen

13:30 Halbstündliches Sitzen bis 16:00

(13.30 + 14.30 + 15.30)

16: 00 Ende des Schweigens,

(evtl. kurze Abschlussrunde mit Kaffee/Tee)

16:10 Abrechnen, Putzen

17:15 Verlassen des Hauses

Stille Wochenenden

Meditieren
im
Haus der Besinnung in Dicken

Programm 2019





Das Haus der Besinnung

wurde im Jahre 1974 von der Stiftung gleichen Namens erworben und dient als Ort der Kontemplation und Begegnung.

Ort

Dicken liegt ca. 20 km südwestlich von St. Gallen und ca. 10 km südlich der Autobahn Zürich-Winterthur-St. Gallen (Ausfahrt Uzwil). Es ist per Auto über Flawil-Degersheim-Hoffeld erreichbar, per Bahn über Zürich und Flawil (Postauto) oder über Luzern bis Degersheim, von dort mit einer Postautoverbindung.

Für mehr Informationen zum Haus, siehe: <http://www.hausderbesinnung.ch>



Kosten

Einzelzimmer Fr. 23.- pro Nacht

Essen ca. Fr. 15.- bis ca. 25.- (für 2 Tage)

Einmalige Miete für Benützung von Bettwäsche und Handtuch Fr. 20.- (kann auch mitgebracht werden)

Bei Benutzung der Heizung pro Person Fr. 4.- pro Heiztag

Auskunft und Anmeldung

Per **Mail** bis spätestens **Mi. 12 Uhr** / Mit **SMS** bis **spätestens Do 9 Uhr** vor Beginn des Wochenendes

SMS: 076 510 31 50 oder Mail an:
eeee@gmx.ch

Rahmen der stillen Wochenenden

Die Wochenenden bieten einen sanften, geordneten Rahmen zur Meditationspraxis, Reflexion und Erbauung. Sie finden im Schweigen statt. Die Teilnehmer/innen können diesen Rahmen – in Übereinstimmung mit der Gruppe – nach individuellen Bedürfnissen nutzen.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, regelmässige Teilnahme wird nicht vorausgesetzt. Die nötigen Arbeiten (Tisch decken, Kochen, etc.) werden am Anfang des Wochenendes untereinander aufgeteilt.

Moderation

Edwin Egeter, geboren 1967, lebte zwischen 1991 - 2001 in Indien und Südostasien, wo er sich der Meditation, der indischen Philosophie (Patanjali-Sutras, Samkhya, Advaita-Vedanta) und dem Buddhismus widmete. Er studierte Religionswissenschaft, Politologie und Philosophie an den Universitäten Fribourg und Luzern. Momentan arbeitet er an einem Dissertationsprojekt über Emotionstheorien und über qualitative Bewusstseinszustände.

Edwin Egeter versteht sich an diesen Wochenenden als Moderator, nicht als Lehrender. Auf Wunsch kann er jedoch Meditationsbegleitungen anbieten.

Fotos: Elsbeth Iten