

| <b>Kurs Nr.</b><br><i>Course No.</i> | <b>Datum</b><br><i>Date</i> | <b>Sprache</b><br><i>Language</i> | <b>Kursbeschreibung</b><br><i>Course description</i>  | <b>LehrerInnen</b><br><i>Teachers</i>                         | <b>Kosten CHF*</b><br><i>Cost in</i>              | <b>Kosten €*</b><br><i>Cost in €*</i>      |
|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---|---|---|--|
| 19.01                                | 17. - 20. Jan.              | Deutsch                           | <b>3 Tage Vipassana-Retreat</b>   | Samuel Theiler, Stefan Lang                                   | 245.–   | 223.–                                      |
| 19.02                                | 31. Jan. - 03. Feb.         | Deutsch                           | <b>3 Tage Herzengute und Gewahrsein-Retreat</b>   | Catherine Felder, Rainer Künzi                                | 245.–   | 223.–                                      |
| 19.03                                | 13. - 16. Feb.              | Deutsch                           | <b>3 Tage Studien- und Meditationsretreat</b>   | Akiřicano M. Weber  | 245.–   | 223.–                                      |
| 19.04                                | Feb 18 - 23                 | English                           | <b>5 Day Study &amp; Practice Retreat - Buddhist Foundations of Mindfulness - The Construction of Experience (Guest Course Bodhi College)</b> | Akiřicano M. Weber, John Peacock, assistance Yuka Nakamura    | 405.–<br>plus Kurskosten<br>Bodhi College         | 368.–<br>plus course cost<br>Bodhi College |
| 19.05                                | Feb 28 - March 03           | English                           | <b>3 Day Insight Meditation Retreat</b>   | Christina Feldman, Ursula Flückiger                           | 245.–   | 223.–                                      |
| 19.06                                | 07. - 10. März              | Deutsch                           | <b>3 Tage Achtsamkeitsmeditation</b>  | Annabelle Zinser  | 245.–   | 223.–                                      |
| 19.07                                | 17. - 23. März              | Deutsch                           | <b>6 Tage Studien-Seminar</b>   | Fred von Allmen, Ingeborg M3sching                            | 485.–   | 441.–                                      |
| 19.08                                | 28. - 31. März              | Deutsch                           | <b>3 Tage Erkenntnis-Meditationsretreat</b>   | Fred von Allmen, Isis Bianzano                                | 245.–   | 223.–                                      |
| 19.09                                | 11. - 14. April             | Deutsch                           | <b>3 Tage Meditationsretreat für junge Menschen</b>   | Irene Bumbacher, Samuel Theiler                               | Spendenbasis, mind. jedoch<br>CHF 50.-/€ 45.- *** |  |
| 19.10.1                              | 18. - 27. April             | Deutsch                           | <b>Ostern: 9 Tage Erkenntnis-Meditationsretreat</b>   | Fred von Allmen, Irene Bumbacher<br>2. Teil: Catherine Felder | 725.–   | 659.–                                      |
| 19.10.2                              | 18. - 22. April             |                                   | <b>oder 4 Tage Erkenntnis-Meditationsretreat</b>  |   | 325.–   | 295.–                                      |
| 19.10.3                              | 22. - 27. April             |                                   | <b>oder 5 Tage Erkenntnis-Meditationsretreat</b>  |   | 405.–   | 368.–                                      |
| 19.11                                | 30. April - 05. Mai         | Deutsch                           | <b>5 Tage Vipassana-Meditationskurs und Metta</b>   | Renate Seifarth mit Assistenz                                 | 405.–   | 368.–                                      |
| 19.12                                | May 10 -21                  | English                           | <b>Dhamma Everywhere: 11 Day Awareness with Wisdom Retreat</b>  | Ven. Sayadaw U Tejaniya, assisted by Carol Wilson             | 1035.-  | 941.-                                      |
| 19.13                                | May 29 - June 02            | English                           | <b>Ascension: 4 Day Insight Meditation Retreat</b>  | Charles Genoud, Patricia Genoud-Feldman, Yuka Nakamura        | 325.–   | 295.–                                      |
| 19.14                                | 07. - 10. Juni              | Deutsch                           | <b>Pfingsten: 3 Tage Vipassana-Retreat</b>  | Ursula Flückiger, Catherine Felder                            | 245.–   | 223.–                                      |
| 19.15                                | 13. - 16. Juni              | Deutsch                           | <b>Mithilfe im Zentrum</b>  | Hausteam, Samuel Theiler                                      | 0.–   | 0.–  |
| 19.16                                | June 21 - 28                | English                           | <b>7 Day Study &amp; Practice Retreat - Four Applications of Mindfulness (Bodhi College)</b>  | Akiřicano M. Weber, Chris Cullen                              | 565.–   | 514.–                                      |
| 19.17                                | 05. - 12. Juli              | Deutsch                           | <b>7 Tage Vipassana-Retreat</b>   | Isis Bianzano, Irene Bumbacher                                | 565.–   | 514.–                                      |
| 19.18                                | 20. - 27. Juli              | Deutsch                           | <b>7 Tage Mahamudra-Retreat "Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters", Teil IV</b>   | Lama Tilmann (Lhündrup)<br>Assistenz Rainer Künzi             | 565.–   | 514.–                                      |

|         |                                  |                               |  |  |  |        |
|---------|----------------------------------|-------------------------------|--|--|--|--------|
| 19.19   | 01. - 04. Aug.                   | Deutsch                       | <b>3 Tage Vipassana-Retreat</b>  | Isis Bianzano, Ingeborg Mösching   | 245.–  | 223.–  |
| 19.20.1 | Aug 10 - 24                      | English                       | <b>14 Day Karuna and Vipassana Summer Retreat<br/>or 7 Day Karuna Summer Retreat<br/>or 7 Day Vipassana Summer Retreat</b> | Carol Wilson, Ursula Flückiger, Fred von Allmen<br>1st week: Yuka Nakamura<br>2nd week: Samuel Theiler | 1175.–   | 1068.– |
| 19.20.2 | Aug 10 - 17                      |                               |  |  | 590.–  | 536.–  |
| 19.20.3 | Aug 17 - 24                      |                               |  |  | 590.–  | 536.–  |
| 19.21.1 | 05. - 14. Sept.                  | Deutsch                       | <b>9 Tage Meditationsretreat für Frauen &amp; Männer</b>   | Sylvia Wetzel, Sabine Hayoz Kalff  | 725.–  | 659.–  |
| 19.21.2 | 05. - 08. Sept.                  |                               | <b>3 Tage Meditationsretreat für Frauen &amp; Männer</b>   |  | 245.–  | 223.–  |
| 19.21.3 | 08. - 14. Sept.                  |                               | <b>6 Tage Grüne Tara-Kurs für Frauen &amp; Männer</b>  |  | 485.–  | 441.–  |
| 19.22   | Sept 21 - 28                     | English                       | <b>7 Day Secular Buddhist Retreat</b>  | Stephen and Martine Batchelor  | 565.–  | 514.–  |
| 19.23   | 03. - 06. Okt.                   | Deutsch                       | <b>3 Tage Vipassana-Retreat</b>  | Catherine Felder, Ingeborg Mösching  | 245.–  | 223.–  |
| 19.24.1 | 10. - 16. Okt.                   | Deutsch                       | <b>6 Tage Tonglen und Vipassana</b>  | Lama Irene, Renate Seifarth  | 485.–  | 441.–  |
| 19.24.2 | 10. - 13. Okt.                   |                               | <b>3 Tage Tonglen und Vipassana</b>  |  | 245.–  | 223.–  |
| 19.25   | 19. - 26. Okt.                   | Deutsch                       | <b>7 Tage Meditationsretreat</b>   | Akiřcano M. Weber, Christoph Köck  | 565.–  | 514.–  |
| 19.26   | 02. - 23. Nov.                   | Deutsch                       | <b>3 Wochen Vipassana-Retreat<br/>Teilnahme auch für 1 oder 2 Wochen möglich</b>   | Ariya B. Baumann, Isis Bianzano,<br>Samuel Theiler, Rainer Künzi                                       | Preis je nach Dauer,<br>siehe unten **           |        |
| 19.27   | 28. Nov. - 01. Dez.              | Deutsch                       | <b>3 Tage Meditationsretreat für junge Menschen</b>  | Irene Bumbacher, Stefan Lang   | Spendenbasis, mind. jedoch<br>CHF 50.-/€ 45.-*** |        |
| 19.28   | 05. - 08. Dez.                   | Deutsch                       | <b>3 Tage Metta-Retreat "Liebvolle Güte"</b>   | Fred von Allmen, Ingeborg Mösching   | 245.–  | 223.–  |
| 19.29   | 12. - 15. Dez.                   | Deutsch                       | <b>3 Tage Erkenntnismeditations-Retreat</b>  | Samuel Theiler, Yuka Nakamura  | 245.–  | 223.–  |
| 19.30   | 26. Dez. 2019 -<br>01. Jan. 2020 | Ausschliesslich<br>CH-Dialekt | <b>6 Tage Neujahrsretreat Vipassana und Mudita</b>   | Ursula Flückiger, Fred von Allmen, Rainer Künzi  | 485.–  | 441.–  |

Die Berechnung der Euro-Preise basiert auf dem Wechselkurs von CHF 1.10 / € 1.00.

Bei Kursschwankungen müssen wir uns leider vorbehalten, die Euro-Preise (entsprechend dem €-Ankaufskurs der Schweizer Banken) anzupassen.

\* Die Kurskosten in CHF resp. € decken Unterkunft, Verpflegung, Kursorganisation, einschliesslich MWSt und Kurtaxe, jedoch ohne Honorar für die Kursleitung (Spendenbasis). Ausnahme: 19.04 Gastkurs Bodhi College (separate Gebühr!).

\* *The cost of the retreat (in Swiss Francs or Euro) includes accommodation, meals, organisation, VAT and the local «guest tax» but no fee for the teachers (donation). Exception: 19.04 Guest Course Bodhi College (separate course fee!).*

\*\* Ganze Dauer CHF 1522 (€ 1384), 2 Wochen CHF 1060 (€ 964), 1 Woche CHF 565 (€ 514).

\*\*\* Spende für Lehrende und unsere Kosten, siehe Website.

**ALLE Kurse beginnen jeweils abends 18.45 h und enden am Schlusstag um 14.00 h oder 15.00 h.**

**All of our courses begin at 6.45 pm and end on the closing day either at 2.00 pm or 3.00 pm.**