



REGELMÄSSIGES PROGRAMM & KONTAKT

BUDDHISTISCHES RETREATZENTRUM AMDEN DER KARMA KAGYÜ LINIE

jeden Abend, 20.00 h:	16. Karmapa-Meditation (Fr/Sa 20.00 h oder nach Vortrag • deutsch angeleitet)	Buddhistisches Retreatzentrum Amden Bellevue, CH-8873 Amden Tel.: +41 (0)55 611 21 31 info@amden-retreat.ch www.amden-retreat.ch
an Wochenenden:	Vorträge/Kurse gemäss Programm: Erklärungen zu grundlegenden Themen des Diamantweg-Buddhismus, 16. Karmapa-Meditation (angeleitet)	WEITERE INFOS & PREISE für Übernachtungen, Mahlzeiten, etc. auf: amden-retreat.ch oder im separaten Amden-Veranstaltungsflyer
regelmässig:	Meditations-Wochenenden Gemeinsames Meditieren motiviert, inspiriert und ist sehr kraftvoll. Daten: 26.-28. Jan. • 1.-3. März • 22.-24. März • 12.-14. April • 26.-28. April • 24.-26. Mai 2024	ANMELDUNG Für Übernachtungen & Essen bitte frühzeitig über unser Online-Formular anmelden: amden-retreat.ch/anmeldung
geschlossen:	Das Retreatzentrum Amden bleibt geschlossen vom 7.-16. Jan. • 12.-20. Feb. • 25. März - 2. April • 6.-14. Mai • 10.-18. Juni 2024	

TAGESPROGRAMM FÜR MEDITATIONS- & KURS-WOCHENENDEN

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

AN WEN SICH UNSER ANGEBOt RICHTET

Einzelretreats, Aufenthalte unter der Woche ohne Programm sowie **Retreat-Wochenenden** sind nur für Laienpraktizierende des Diamantwegs der Karma Kagyü Linie möglich, die schon einige Zeit in einem Zentrum praktizieren.

Für einen Erstbesuch mit Übernachtung sind folgende WE geeignet: 2.-7. Jan. (Neujahrskurs) • 26.-28. Jan. • 2.-4. Feb. • 8.-10. März • 22.-24. März • 12.-14. April • 16.-20. Mai (Pfingstkurs) • 24.-26. Mai 2024 • Für **Einzelvorträge** bitte vorher anfragen.

BUDDHISTISCHES ZENTRUM AARAU DER KARMA KAGYÜ LINIE

jeden Montag, 19.30 h:	Dharma-Abend Erklärungen zu Themen des Diamantweg-Buddhismus & Beantwortung von Fragen 16. Karmapa-Meditation (deutsch angeleitet) Dieser Abend ist auch für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet. Kein Dharma-Abend / geschlossen am: 1. April (Ostermontag) • 20. Mai (Pfingstmontag) 2024	Buddhistisches Zentrum Aarau der Karma Kagyü Linie Im Ifang 10, 5000 Aarau Mobile: +41 (0)79 355 91 78 aarau@buddhismus.org
jeden Donnerstag, 19.00 h:	Individuelle Praxis (für Interessierte ohne Vorkenntnisse nicht geeignet)	Sommerpause: 15. Juli - 12. August 2024

BUDDHISTISCHES ZENTRUM BASEL DER KARMA KAGYÜ LINIE

jeden Dienstag, 19.30 h:	Dharma-Abend Erklärungen zu Themen des Diamantweg-Buddhismus & Beantwortung von Fragen 16. Karmapa-Meditation (deutsch angeleitet) Dieser Abend ist auch für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet.	Buddhistisches Zentrum Basel Laufenstrasse 15, CH-4053 Basel Tel. +41 (0)22 303 04 92, basel@buddhismus.org www.buddhismus.org
jeden 1. Dienstag im Monat, 19.30 h:	Einführungsabend auch für neue Besucher ohne Vorkenntnisse.	Basel ist Gastgeber im Retreatzentrum Amden: Fr-So, 2.-4. Februar 2024
jeden Donnerstag, 19.30 h:	16. Karmapa-Meditation deutsch angeleitet, in English upon request	Sommerpause: 29. Juni - 10. August 2024
jeden letzten Mittwoch:	8. Karmapa-Meditation 19.30 h (Voraussetzung: Grundübungen abgeschlossen)	
jeden 1. Do im Monat:	Zentrumssitzung 20.00 h	
jeden letzten Sonntag im Monat, 11.00-16.00 h:	Praxistag «Gemeinsam die eigene Meditationspraxis» • jeder kommt und geht nach eigenem Ermessen	

BUDDHISTISCHES ZENTRUM BERN DER KARMA KAGYÜ LINIE

an manchen Donnerstagen, 20.00 h:	Themenabend Einführung zu grundlegenden buddhistischen Themen und Fragen (detaillierte Infos zu Themen und Vortragslehrenden: siehe Programm auf der Rückseite). Daten: 11. Jan. • 15. Feb. • 7. März • 4. April • 30. Mai • 20. Juni 2024 • Meditationsabende (ohne Vortrag): an den anderen Donnerstagen (ausser Sommerpause und Winterpause, Daten siehe rechts)	Buddhistisches Zentrum Bern Gerbergasse 14, CH-3011 Bern Tel. +41 (0)31 311 14 51 bern@buddhismus.org,
täglich 20.00 h (Sa/So um 19.00 h):	16. Karmapa-Meditation deutsch angeleitet – in English on Wednesdays	Geburtstagsparty Berner Zentrum: Sa, 27. Januar 2024
jeden 2. Dienstag im Monat, 19.00 h:	Einführung geeignet für neue Besucher ohne Vorkenntnisse	Bern ist Gastgeber in unserem Schweizer Retreatzentrum Amden: Fr-So, 8.-10. März 2024
jeden 1. Dienstag im Monat, 20.30 h:	Zentrumsbesprechung 9. Jan. • 13. Feb. • 5. März • 2. April • 7. Mai • 4. Juni • 2. Juli 2024	Berner Sangha-Retreat in Amden: Fr-So, 26.-28. April 2024
an einem Sonntag, 11.00-17.00 h:	Praxistag Grundübungen Jeder praktiziert individuell seine Praxis, jeder kommt und geht nach eigenem Ermessen: 14. Jan. • 3. März (CH-Ngöndro-WE) • 28. April (Sangha Retreat-WE in Amden) • 2. Juni • 30. Juni 2024	Sommerpause: 6. Juli - 11. August 2024 Die tägliche Meditation um 20.00 h findet dann trotzdem statt.

BUDDHISTISCHES ZENTRUM BIEL DER KARMA KAGYÜ LINIE

jeden Montag, 20.00 h:	16. Karmapa-Meditation deutsch angeleitet oder/und individuelle Praxis	Buddhistisches Zentrum Biel Theodor-Kocher-Strasse 1, CH-2502 Biel (5 Min. zu Fuss vom Bahnhof) Tel.: +41 (0)79 674 13 49 biel@buddhismus.org
jeden Donnerstag, 19.30 h:	Dharma-Abend Einführung in den Diamantweg-Buddhismus, Erklärungen zu grundlegenden buddhistischen Themen und Beantwortung von Fragen. 16. Karmapa-Meditation (deutsch angeleitet) Neuinteressierte sind herzlich willkommen!	
Zentrums-Termine:	Zentrumssitzung: Do, 8. Feb., 19.30 h • Vereins-GV: Do, 14. März, 19.30 h • Biel feiert – 21 Jahre Diamantweggruppe Biel: 3.-5. Mai • Biel ist Gastgeber im Retreatzentrum Amden: Sa/So, 24.-26. Mai	

BUDDHISTISCHES ZENTRUM LUZERN DER KARMA KAGYÜ LINIE

jeden Montag, 19.30 h:	Dharma-Abend Erklärungen zu Themen des Diamantweg-Buddhismus und Beantwortung von Fragen 16. Karmapa Meditation (deutsch angeleitet) Dieser Abend ist auch für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet. Kein Dharma-Abend: 12. Feb. (Güdismontag) • 1. April (Ostermontag) • 20. Mai (Pfingstmontag)	Buddhistisches Zentrum Luzern Rössligasse 14, CH-6004 Luzern Tel. NEU: +41 (0)79 512 77 05 luzern@buddhismus.org
einmal pro Monat, Montag 19.30 h:	Sangha-Sitzung (nach 10-Min.-Kurzvortrag & 16. Karmapa-Meditation) 29. Jan. • 26. Feb. • 25. März • 29. April • 27. Mai • 24. Juni 2024	Sommerpause: 6. Juli - 18. August 2024
Gastgeber:	Luzern ist Gastgeber im Retreatzentrum Amden Sa/So, 20./21. Jan. & 1./2. Juni 2024 Sa/So, 2./3. März CH-Ngöndro-Wochenende , Luzern ist Gastgeber für 8. Karmapa	
Sa, 20. April, 15.00 h	Sektionsversammlung Luzern , anschliessend Schlemmerbuffet, jeder bringt etwas Feines mit	

BUDDHISTISCHES ZENTRUM ST. GALLEN DER KARMA KAGYÜ LINIE

jeden Donnerstag, 19.30 h:	Dharma-Abend Erklärungen zu grundlegenden Themen des Diamantweg-Buddhismus & Beantwortung von Fragen. Anschliessend 16. Karmapa Meditation (deutsch angeleitet). Dieser Abend ist auch für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet.	Buddhistisches Zentrum St. Gallen Hintere Davidstr. 20, CH-9000 St. Gallen Tel.: +41 (0)71 377 25 02 st.gallen@buddhismus.org
jeden Freitag, 19.00 h:	Meditation auf den 16. Karmapa	Sommerpause: 8. Juli - 11. August 2024
jeden 1. Samstag im Monat, 9.30-12.00 h:	Praxismorgen «Gemeinsam die eigene Meditationspraxis»	
Gastgeber:	Fr-So, 1.-3. März ist St. Gallen Gastgeber in unserem Schweizer Retreatzentrum Amden	
Zentrums-Termine:	Sa, 10. Febr., 15.00 h Jahresversammlung des Diamantweg-Buddhismus Verein Schweiz, Sektion St. Gallen	

BUDDHISTISCHES ZENTRUM ZÜRICH DER KARMA KAGYÜ LINIE

jeden Dienstag, 19.30 h:	Dharma-Abend – Vorträge zu grundlegenden Themen des Diamantweg-Buddhismus und Beantwortung von Fragen. Anschliessend 16. Karmapa Meditation. Dieser Abend ist besonders für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet.	Buddhistisches Zentrum Zürich Hammerstrasse 9, CH-8008 Zürich Tel.: +41 (0)44 382 08 75, zuerich@buddhismus.org
jeden Mo/Mi/Do/Sa & So, je 19.30 h:	16. Karmapa-Meditation deutsch angeleitet; Dauer ca. 30 Minuten	Zürich ist Gastgeber in unserem Schweizer Retreatzentrum Amden: Fr-So, 23.-25. Feb. 2024 & Fr-So, 21.-23. Juni 2024
each Friday, 19.30 h:	16th Karmapa-Meditation – in English	Die Lotusstupa (Hof) ist öffentlich zugänglich und steht zum Besuch und für Meditationspraxis offen.
abwechselnd einen Sa oder So pro Monat, ab 11.00 bis 17.00 h:	Praxistag: Grundübungen (mit Praxiserklärungen möglich) Jeder kommt und geht nach eigenem Ermessen. Daten Samstage: 18. Feb. • 13. April • 15. Juni 2024 Daten Sonntage: 14. Jan. • 17. März • 12. Mai 2024	Sommerpause: 28. Juli - 12. August 2024
jeden zweiten Donnerstag, 20.00 h:	Orga-Sangha-Sitzung Für alle Aktiven und die, die es werden wollen – die Gelegenheit, eure Ideen und Tatkräft einzubringen, den Zentrumsbetrieb besser kennen zu lernen und zu unterstützen. Genauere Daten auf Anfrage.	

BUDDHISTISCHES ZENTRUM WINTERTHUR DER KARMA KAGYÜ LINIE

NEU jeden Montag, 19.30 h:	Dharma-Abend Erklärungen zu grundlegenden buddhistischen Themen & Fragen nach Bedarf 16. Karmapa-Meditation (deutsch angeleitet)	Buddhistisches Zentrum Winterthur Altes Zeughaus, Zeughausstr. 52, CH-8400 Winterthur Kontakt: +41 (0)76 520 56 50 winterthur@buddhismus.org buddhismus.org
jeden 1. Mittwoch im Monat, 19.30 h:	Einführung in den Diamantweg-Buddhismus 16. Karmapa-Meditation (deutsch angeleitet)	
jeden 1. Sonntag im Monat:	Praxissonntage • 14.00-17.00 h • Daten auf Anfrage	
Sommerpause:	22. Juli - 19. August 2024 (reduziertes Programm – bitte im Zentrum erfragen)	

BUDDHISTISCHE MEDITATIONSGRUPPE GLARUS

jeden Montag, 20.00 h:	Meditations-Abend Kurzeinführung nach Bedarf – bitte vor einem Erstbesuch anrufen!
Osterpause: 29. März - 1. April 2024 • Sommerpause: 15. Juli - 18. August 2024	
Buddhistische Gruppe Glarus c/o Ina & Erik LaSerra Sandstrasse 13 • 8750 Glarus • Tel. +41 (0)55 640 38 86 (bitte vor einem Erstbesuch anrufen) • glarus@buddhismus.org • www.buddhismus.org	

BUDDHISTISCHE MEDITATIONSGRUPPE TOGGENBURG

jeden Mittwoch, 19.00 h:	Dharma-Abend Erklärungen zu grundlegenden Themen des Diamantweg-Buddhismus und Beantwortung von Fragen. Anschliessend 16. Karmapa-Meditation. Auch für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet.
Zentrums-Termine:	Sa, 3. Feb., 14.00 h Mitgliederversammlung der Sektion Toggenburg, im Anschluss Organisations-treffen und gemeinsames Abendessen
Gastgeber:	Fr-So, 22.- 24. März ist Toggenburg Gastgeber in unserem Schweizer Retreatzentrum Amden
Sommerpause:	7. Juli - 11. Aug. 2024
Buddhistische Gruppe Toggenburg c/o Christina Buchser und Adrien Vögtlin, Obere Wange 5, 9630 Wattwil, Tel. +41 (0)78 757 07 25 toggenburg@buddhismus.org • www.buddhismus.org	

BUDDHIST MEDITATION GROUP GENEVA OF THE KARMA KAGYÜ LINEAGE

Irregular Sundays, 18.30 h:	16th Karmapa Meditation (guided in English) with an introduction for beginners before the meditation
(please check dates on https://www.meetup.com/Diamond-Way-Buddhism-Meditation-Group-Geneva/)	
Buddhist Meditation Group Geneva Gretchen +41 (0)78 935 27 12 ou +33 (0)6 40 59 22 37 geneva@diamondway-center.org • www.bouddhisme.ch • buddhismus.org	

BUDDHISTISCHE MEDITATIONSGRUPPE LOCARNO DER KARMA KAGYÜ LINIE

jeden Mittwoch, 19.30 h:	Dharma-Abend – Erklärungen zu grundlegenden Themen des Diamantweg-Buddhismus und Beantwortung von Fragen 16. Karmapa-Meditation (italienisch angeleitet) Diese Abende sind auch für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet.
jeden Sonntag, 10.30 h:	Gemeinsame Praxis der Grundübungen Jeder macht seine individuelle Grundübungs-Praxis.
Vorträge in Locarno:	siehe www.buddhismo-ticino.ch
Buddhistische Gruppe Locarno Piazza Grande 12, 6600 Locarno Kontakt & Information: Rafael Zwięginiec, 6633 Lavertezzo Tel.: +41 (0)91 746 10 31 / Mobile: +41 (0)76 700 10 31 ticino@buddhismus.org • www.buddhismo-ticino.ch	

