

---

# SOMMERRETREAT 2023

---

## Chenrezig und Amithaba-Phowa

Liebe Yogis & Yoginis,

Wir freuen uns, Euch unser Sommerretreat anzukündigen, das vom **Montag 17. Juli bis Samstag 29. Juli 2023** in ASSISI stattfinden wird, **Anreise** spätestens Sonntag 16.07.2023, **Abreise** frühestens Sonntag 30.07.2023. Wichtig: Das Retreat kann nur als Ganzes gebucht werden, ein Einstieg mittendrin oder frühzeitiges Abreisen sind nicht möglich!



### Programm:

- 7h30 bis 8h: **Feuer Puja**, anschliessend **individuelles Frühstück vor Ort**
- 10h bis 13h: **Amithaba Meditation** und Erläuterungen, mit Pause
- 13h bis 16h: **Gemeinsames Mittagessen**, anschliessend **Atelier** (Tsa Tsa herstellen und bemalen)
- 16h bis 18h: **Phowa Meditation** und Erläuterungen, mit Pause  
Anschliessend **gemeinsames Abendessen**
- 20h: **Chenrezig Meditation**

Dieser Zeitplan kann Änderungen und Anpassungen unterworfen sein, gibt aber eine Idee, wie lange pro Tag praktiziert wird.

Die Feuer-Puja am Morgen ist optional, aber die Erfahrung hat uns gezeigt, dass diese erste Sitzung wichtig ist, um sich von Hindernissen zu befreien, die während der Meditation auftreten können.

Diese Treffen sind intensive Momente, um gemeinsam das Zeitlose zu teilen. Für die Teilnahme an dieser Zurückziehung werden **keine speziellen Vorkenntnisse** vorausgesetzt, aber echte Motivation und die Sehnsucht nach Selbsterforschung und Befreiung, nach einem zeitlosen Zuhause, sind eine ehrliche Basis für die Meditation.



Ich habe diese drei Sadhanas (Amithaba - Phowa - Chenrezig) ausgewählt, weil sie zu dieser schwierigen Zeit passen, in der wir gerade leben. Als Therapeut ist es wichtig, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen, um Kranke und auch Sterbende auf ihrer letzten Reise begleiten zu können. Es wird auch Belehrungen über den Zeitpunkt des Todes und die Zwischenzustände (BARDO) geben.

**Kursort:** Via Padre Pio 15, 06081 Assisi, Italien

**Verpflegung:** Die Mahlzeiten, die wir gemeinsam vor Ort einnehmen, ermöglichen es uns, zusammen zu bleiben und das Mandala nicht zu verlassen. Es hat eine Kaffee/Tee Bar mit Snacks. Fürs Frühstück kann sich jeder selber mitnehmen, was er möchte. Es hat auch einen Kühlschrank zur Verfügung vor Ort. Wir haben zwei Köchinnen engagiert, die für uns das Mittag- und Abendessen zubereiten werden.

**Meditationskissen und Decken** werden zur Verfügung gestellt, können aber auch selber mitgebracht werden. Es werden ebenfalls **Stühle** zur Verfügung stehen. Die **Meditationstexte** werden den Teilnehmer\*innen fürs Retreat ausgehändigt.

Claude wird in **deutscher Sprache** unterrichten.

Es wird für alle Zurückziehungen empfohlen, **Opferungen** mitzubringen, vor allem:

- Safran: Für die Wasserschalen auf dem Altar
- Heilkräuter und Weihrauch: Für die Feuerpuja
- Blumen: Symbolisieren die Lotus Blüte, d.h. das Erwachen
- Licht: Kerzen, um die Klarheit des Geistes zu fördern

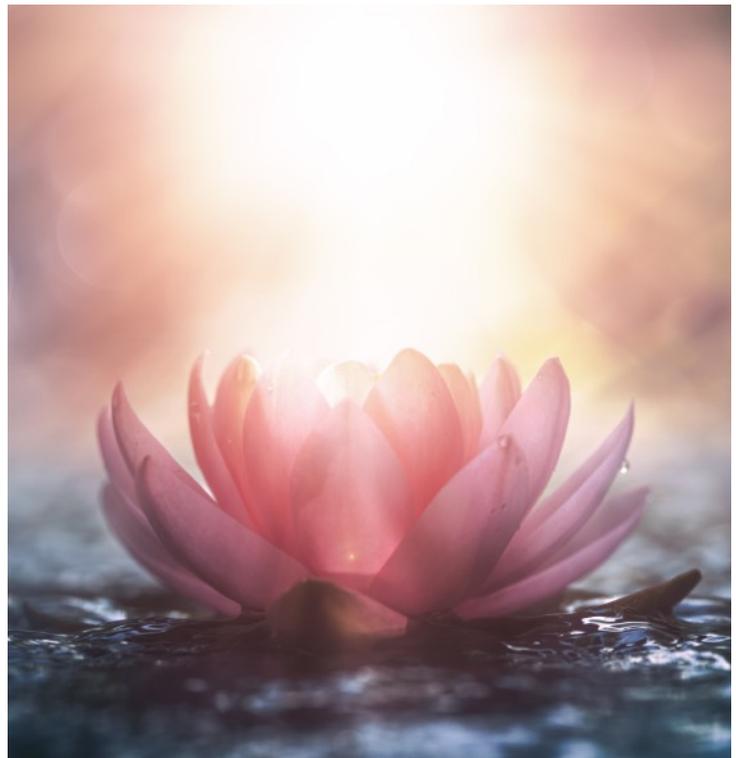
Opferungen sind eine wichtige Unterstützung für jeden Meditierenden und sollten nicht unterschätzt werden. Als Opferung sollte nicht etwas dargebracht werden, was man zu Hause nicht mehr braucht, sondern etwas Kostbares.

**Kosten: 990€** (ohne MwSt., für Kurs und Verpflegung mittags und abends und Kaffee, Tee und Snacks), **Bezahlung in bar zu Kursbeginn**

**Anmeldung:** Ausschliesslich und verbindlich über folgenden Link:

[Sommerretreat 2023](#)

Bitte die vollständige automatische Anmeldung durchlaufen, inkl. Bestätigung der Email-Adresse. Ihr erhaltet am Ende eine automatische Anmeldebestätigung.



**Besondere Hygiene- und Infektionsschutzmassnahmen:**

Wir werden die Teilnehmer\*innen vorzeitig informieren und die Massnahmen entsprechend der Infektionslage anpassen.

Auf dem Gelände ist der **Gebrauch von Handys und Smartphones verboten**. Ihr könnt Eure Nachrichten morgens und abends checken und dann auch allfällige Telefonate erledigen.

Es ist ebenfalls nicht möglich, Hunde mit aufs Gelände zu nehmen.

## Übernachtungsmöglichkeiten:

- **Agriturismo Re Artu:** [www.reartuassisi.com/en/](http://www.reartuassisi.com/en/), **in der Nähe von unserem Zentrum (5min zu Fuss)**
- Domus Laetitia: <https://www.domuslaetitiaeassisi.it/index.php/en/>
- St. Anthony's Guest House, American Sisters (Kloster): [www.graymoor.org/italy](http://www.graymoor.org/italy)
- Hotel La Terrazza: [www.laterrazzahotel.it](http://www.laterrazzahotel.it)
- Hotel Dei Priori: [www.hoteldeipriori.it](http://www.hoteldeipriori.it)
- Ferienwohnungen beim obersten Stadttor von Assisi: [www.villabigio.com](http://www.villabigio.com)
- Agriturismo Casa Faustina: [www.casafaustina.it](http://www.casafaustina.it)
- Agriturismo Le Mandrie: [www.agriturismomandriesanpaolo.it/index.php?l=en](http://www.agriturismomandriesanpaolo.it/index.php?l=en)
- Ferienwohnungen im Stadtzentrum von Assisi: [www.appsangregorio.altervista.org](http://www.appsangregorio.altervista.org)
- Kloster San Masseo: [www.monasterodibose.it/fraternita/assisi](http://www.monasterodibose.it/fraternita/assisi)
- Camping Fontemaggio: [www.fontemaggio.it/en/](http://www.fontemaggio.it/en/)
- Camping Green Village: <http://www.greenvillageassisi.it>
- Hotel Ideale: [www.hotelideale.it/?lang=en](http://www.hotelideale.it/?lang=en)
- Hotel Pallotta: <http://www.hotelpallotta.it/en/>
- Country House Carfagna: <http://www.carfagnasandro.it>
- Castello di Petrata: <https://www.castellopetrata.it/>



**Ihr findet hier in der Gegend auch viele nahegelegene und sehr schöne Airbnb-Wohnungen:** <https://www.airbnb.it>

Es ist ebenfalls möglich, **bei uns auf dem Gelände zu wohnen**, mit einem Camper (wir haben 5 Stellplätze) oder Zelt. Toilette, Duschen mit warmem Wasser (allerdings outdoor), Waschbecken, Külschrank und Kaffee-/Getränkebar stehen zur Verfügung und sind jederzeit zugänglich. Die Kosten dafür betragen 15€ pro Tag und Person. **Bitte meldet Euch dafür vorgängig bei uns an!**

### **Anreise:**

Flughäfen: Rom, Florenz

Von beiden Flughäfen her fahren Züge nach Assisi, vom Bahnhof Assisi ist es am Einfachsten, mit einem Taxi ins Zentrum des Städtchens zu gelangen (ca. 15€); oder man kann an beiden Flughäfen ein Auto mieten, die Fahrzeit nach Assisi beträgt ca. 2 bis 2,5 Stunden. Wir können Euch auch einen privaten Taxiservice organisieren, Kostenpunkt ca. 200€ (vom Flughafen bis nach Assisi, eine Fahrt, je nach Benzinpreisen etwas mehr als 200€!).

Falls Ihr weitere Fragen und Unklarheiten habt, könnt Ihr uns jederzeit auf folgender Mailadresse kontaktieren: [diolosainfo@gmail.com](mailto:diolosainfo@gmail.com)

Alles Liebe aus Assisi und wir freuen uns auf Euch,  
Claude & Diana

