

# Einführungstage Chan Meditation

## mit Hildi Thalmann

### von Meister Sheng Yen autorisierte Chan-Lehrerin

Sa 16. – Mo 18. November 2024

Die Meditationspraxis kann uns helfen, unser psychisches und geistiges Potenzial zu verwirklichen. Wir lernen und üben unseren Geist zu entspannen, zu fokussieren und zu klären, was sich auch auf den Körper auswirkt.

Die Einführungstage bieten Gelegenheit, sich mit der Form und dem Inhalt von Chan, wie sie in der Linie von Meister Sheng Yen gelehrt werden, bekannt zu machen. Wir erlernen die grundlegenden Methoden der Entspannung und Konzentration und gleichen dadurch Körper und Geist aus. Die Methode der Sitzmeditation und die verschiedenen Sitzpositionen werden erklärt und können geübt werden, ebenso einfache Bewegungsabläufe und das achtsame Sein im Schweigen. Die einfachen Rituale werden erklärt. Im Kursverlauf werden erste Meditationserfahrungen gemacht und reflektiert. Fragen und Probleme mit der gewählten Methode können in den Einzelgesprächen besprochen werden. Täglich eine Stunde Arbeitsmeditation. Durchgehendes Schweigen.

Wir beginnen am 16. November um 18 Uhr und schliessen am 18. November um 13 Uhr ab. Retreat-Sprache Deutsch, Übersetzung ins Englische möglich.

**Ort:** Haus Tao, CH-9427 Wolfhalden. Anreise und Zimmerbezug ab 15 Uhr möglich.

Das Meditationszentrum Haus Tao liegt in der nordöstlichsten Ecke des Appenzellerlands, auf nur 500 m ü. Meer. 20 Autominuten oder 30 Bahnminuten von St. Gallen, zwischen Rorschach und St. Margrethen, nahe der österreichischen Grenze. Näheres siehe [www.haustao.ch](http://www.haustao.ch).

**Zulassung von Teilnehmerinnen:** Das Retreat ist geeignet für Menschen, die sich mit der Chan Meditation bekannt machen möchten, die den Alltag vertieft und innere Freiheit schenkt. Bequeme, unauffällige Kleidung.

**Anmeldung** mit dem angefügten Anmeldeformular bis zum 10. November 2024 an: [info@chan-bern.ch](mailto:info@chan-bern.ch) oder über unsere Webseite [www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch)

**Kosten:** 2 Tage CHF 250, Gönner CHF 290 inklusive vegetarischer Mahlzeiten, mit Übernachtung in Einer- oder Zweierzimmer. Dana für die Lehrerin ist inbegriffen.

Die **Teilnahmegebühr** ist bis zum 10. November 2024 zu überweisen auf: PC-Konto 60-592636-0. Chan Bern IBAN CH97 0900 0000 6059 2636 0. BIC POFICHBEXXX, PostFinance AG, Mingerstr. 20, CH 3030 Bern, mit der Bezeichnung Chan Bern, 3000 Bern.

Mit der Überweisung ist die Teilnahme akzeptiert, unter der Voraussetzung, dass noch freie Plätze verfügbar sind.

Dieses Retreat kann mit den 5-Tage-Retreat „Wege zu Chan“ von Mo 18.–Sa 23. November kombiniert werden. Für 7 Tage betragen die Kosten CHF 790, Gönner CHF 860.

## Retreat-Lehrerin



**Hildi Thalmann, Chang She** (Immer loslassen)  
Nach vielen Jahren Meditationspraxis in christlicher Kontemplation und im japanischen Zen wurde sie 2004 Schülerin von Meister Sheng Yen. Sie besuchte anschliessend viele Retreats bei ihm und seinen Nachfolgern. 2008 erhielt sie von Meister Sheng Yen die Lehrerlaubnis. Seither regelmässige Lehrtätigkeit im Rahmen von Chan Bern ([www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch)) und als Assistentin bei Retreats mit asiatischen und westlichen Dharma-Erben von Meister Sheng Yen. Mutter von 2 erwachsenen Kindern, Dr. med., früher tätig als Kinderneurologin, Master of Science of Religion.

**Meister Sheng Yen** war einer der grössten zeitgenössischen buddhistischen Chan-Meister. Er begründete die Linie der Dharma-Trommel und den Orden des Dharma-Trommel-Berges im chinesischen humanistischen Buddhismus. Die Ausbildung der Nonnen und Mönche war ihm als Wissenschaftler ein wichtiges Anliegen, ebenso der sozial engagierte Buddhismus und der interreligiöse Dialog. Die Übertragungslinie von Meister Sheng Yen vereinigt Caodong (jap. Soto) und Linji (jap. Rinzai).

## Haus Tao



### Das Zentrum

Das Meditationszentrum Haus Tao ist ein buddhistisches Praxis- und Studienzentrum der Sati-Zen-Gemeinschaft. Das Haupt-Interesse gilt der Verbindung von Vipassana und Zen.

Die Ruhe und die natürliche Schönheit von Haus und Umgebung bieten ideale Voraussetzungen für die Praxis des meditativen Weges.

### Zentrumsleitung

Das Meditationszentrum Haus Tao steht unter der Leitung von Zen-Meister Marcel Geisser. Es wurde 1986 von ihm erworben und gehört heute der Stiftung für achtsames Leben. An Retreats nimmt das Haus bis zu 19 Personen auf.