



Buddhistische Praxis und vertiefende Erklärungen

15. und 16. März 2026
mit Astrid Schünemann



Buddha hat uns den Weg zur Befreiung in seinen Belehrungen erklärt. Aber wie können wir diese in unserem Leben umsetzen, um bestmöglichen Nutzen daraus zu ziehen? Welche Umstände sind günstig für die Entwicklung der Qualitäten von Liebe und Mitgefühl, und wie können wir Meditation in unserem Alltag anwenden? Welche Einstellungen sind förderlich, und worauf sollten wir achten? Anhand von Jigme Rinpoches Belehrungen tauschen wir uns darüber aus, welche Aspekte unsere Praxis und unser Verständnis unterstützen.

Astrid Schünemann ist Dharma Lehrerin und Atemtherapeutin und vielen durch ihre Übersetzertätigkeit bekannt. Sie begegnete dem Buddhismus Anfang der achtziger Jahre. Von 1998-2001 machte sie ein traditionelles Dreijahres-Retreat in Kundreul Ling. Danach nahm sie am Bodhi Path Teacher-Training mit Shamar Rinpoche und anderen Studienkursen teil. Sie wurde von Shamar Rinpoche und Jigme Rinpoche gebeten, zu unterrichten.

Kurs mit Astrid Schünemann
Praxis und vertiefende Erklärungen
in Wald, Appenzell Ausserrhoden Dhagpo Appenzell

Programm:

Sonntag.15.3.2026

Ab 9.00 Ankommen
10.00 Vortrag und Shine Meditation
12.30 Mittagessen
14.30- 17.00 Praxis und vertiefende Erklärungen
18.00 Abendessen

Filmabend Karmapas Kindheit «From Youth to Mastery»

Montag.16.3.2026

8.00 Eröffnung Tschenrezi
9.00 Frühstück
10.00 Shine Praxis
11.00 gemeinsame Wanderung mit Mittagessen
15.00 -17.00 Uhr Vortrag und Beendigung von Tschenrezi

Unkostenbeitrag:

- Samstag 60.-
 - Sonntag 50.-
 - Beide Tage 110.-
- Plus eine Spende für Astrid

Übernachten im Hotel Hirschen Wald AR (10min zu Fuss) oder individuell
<https://www.hirschenwald.ch>

Der Kurs gibt die Möglichkeit das buddhistische Wissen zu vertiefen, Jigme Rinpoches Belehrungen zu integrieren und die Möglichkeit gemeinsam zu praktizieren.

♥ Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

Anmeldung und Fragen: an sim1@gmx.ch
Dhagpo Appenzell, Farenchwendi 145, 9044 Wald AR, Tel: 0041799326511

