



Retreat

Bodhicitta – das erwachende Herz

die Praxis der sechs Paramitas

Montagabend, 27. April bis Samstag, 2. Mai 2026 in Churwalden

Dieses Retreat widmet sich Bodhicitta, unserem “erwachenden Herzen”. Bodhicitta zu kultivieren gilt als Grundlage der Mahayana-Tradition des Buddhismus. Dabei geht es darum, unseren Geist und unser Herz für alle Teile unseres Selbst und für das gesamte Leben zu öffnen, zusammen mit dem aufrichtigen Wunsch, inmitten unserer Lebensprobleme und -kämpfe zu erwachen und auch anderen Menschen beim Erwachen zu helfen.

Die Sechs Paramitas sind das Lebenselixier von Bodhicitta. Gemeinsam bilden sie einen umfassenden Weg des Mitgefühls und des Erwachens. Sie sind sowohl Richtlinien für das alltägliche Leben als auch Wegweiser zum Erwachen.

Es handelt sich um eine Reihe von Eigenschaften, die zusammenwirken und auf Weisheit basieren, der leitenden Paramita: Großzügigkeit öffnet das Herz, Ethik stabilisiert das Verhalten, Geduld mildert den Ärger, freudige Anstrengung unterstützt die Praxis, Meditation beruhigt den Geist und Weisheit offenbart die leere und offene Natur der Realität.



Wenn diese Eigenschaften kontinuierlich geübt und im täglichen Leben praktiziert werden, werden sie zu “Vollkommenheiten” (Paramitas auf Sanskrit), weil sie uns helfen, unsere normale egozentrische Seinsweise zu überwinden und uns in den Raum des Interseins zu führen - dem alles miteinander verbindenden Netzwerk des Lebens auf diesem Planeten. Bei der Erklärung der Weisheit wird Choden auf das Prajnaparamita (Herz-Sutra) zurückgreifen, die zentrale Mahayana-Lehre zur Leerheit.

Das Retreat umfasst Unterweisungen, angeleitete Übungen, Zeiten des Austauschs und Phasen der Stille.

Das Retreat wird in englischer Sprache durchgeführt und simultan ins Deutsche übersetzt.



Zum besten Leben
Bildungswerkstatt ACT

Bildungswerkstatt ACT Winterthur www.zumbeherztenleben.ch

Der Lehrer: Chöden (Sean McGovern) ist in Südafrika aufgewachsen und hat ursprünglich Jura studiert. Während 7 Jahren lebte er als buddhistischer Mönch und absolvierte in dieser Zeit ein 3 Jahres-Retreat in der tibetischen Tradition. In den letzten 12 Jahren hat er zahlreiche CFT (Compassion Focused Therapy) und Achtsamkeitstrainings geleitet und sich wesentlich am Aufbau eines universitären Lehrgangs für Achtsamkeit und Compassion in Aberdeen beteiligt. Mit Prof. Paul Gilbert arbeitete er an der Entwicklung eines Trainingsprogramms, in dem Achtsamkeit und Mitgefühl, buddhistische Praxis (Mahayana) und Paul's Compassionate Mind Training miteinander verbunden und auf evolutionspsychologische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse zurückgeführt werden. Gemeinsam haben sie das Buch „Achtsames Mitgefühl“, Arbor Verlag 2014, veröffentlicht und schreiben aktuell an einem Arbeitsbuch dazu. Chöden schrieb zudem «From Mindfulness to Insight», 2018, Shambhala Verlag.

An wen richtet sich das Retreat: Eine Voraussetzung für die Teilnahme, gleichsam für ehemalige Teilnehmende wie auch neue Interessierte, ist ausreichende psychische Stabilität und die Bereitschaft, sich auf ein Retreat mit längeren Zeiten im Schweigen einzulassen. Vorerfahrungen mit Meditation, Grundkenntnisse der CFT oder Tätigkeit in einem therapeutischen Beruf sind keine Voraussetzungen. Alle Teilnehmenden sind angehalten, für ihr Wohlbefinden während des Retreat selbstverantwortlich zu sorgen.

Der Veranstaltungsort: Während des 5-tägigen Retreats werden wir im Ganden Chökhör in Churwalden/Lenzerheide (www.ganden.ch), einem ehemaligen Waldhotel (Baujahr 1900) in traumhafter Umgebung logieren. Unsere Gastgeber, Christine Gasser und ihr Team, sorgen mit Hingabe für ein stimmungsvolles Ambiente und sind für das Wohlergehen der Gruppe besorgt. Die Teilnehmer beteiligen sich am Karma-Yoga (Mithilfe bei Hausarbeiten). Die Zimmer sind stilgerecht und sehr individuell eingerichtet. Die gewünschte Zimmergrösse wird nach Eingang der Anmeldungen berücksichtigt.

Preise: Retreat: SFr. 600.-
Kost & Logis: SFr. 526.- bis 686.- für 5 Nächte (1er, 2er & Mehrbettzimmer)

Stornierungsbedingungen: Bitte beachten - es gelten separate Regelungen
Retreat: Bei Abmeldungen bis zum 25. März 2026 werden die Teilnahmekosten unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 10% zurückerstattet. Nach diesem Termin ist keine Rückerstattung mehr möglich
Kost & Logis: Diese Kosten werden direkt vor Ort verrechnet –verspätete An- und/oder vorzeitige Abreise können nicht berücksichtigt werden. Bei Abmeldung ab 7 Tagen vor Kursbeginn sind die gesamten Kosten geschuldet

Auskünfte: für Fragen und Anliegen stehen wir gerne wie folgt zur Verfügung
Inhaltliches: Dr. med. Mirjam Tanner, kontakt@mitfuehlen.ch, 079 631 00 64
Organisatorisches: Liza Glauser, bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch

Anmeldungen (max. 30 Teilnehmende) ab sofort mit beiliegendem Anmeldeformular.
Per Post an Bildungswerkstatt ACT, Liza Glauser, Alte Landstrasse 28, 8193 Eglisau
Oder per mail an bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch. Vielen Dank.





Anmeldeformular Retreat

Montagabend, 27. April bis Samstag, 2. Mai 2026

Name/Vorname: _____

Beruf: _____

Klinik /Institution: _____

Strasse/PLZ/Ort: _____

Telefon mobil: _____

e-mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

- Anmeldung für:
- Retreat SFr. 600.-
 - Übernachtung im 1-Bett Zimmer (Zimmeranzahl begrenzt) SFr. 686.-*
 - Übernachtung im 2-Bett Zimmer (nur zu zweit buchbar) SFr. 606.-*
 - Übernachtung im Mehrbettzimmer (min. 3 Personen) SFr. 526.-*

*Preise pro Person, Preisänderungen vorbehalten!

Rücktrittsbedingungen

Bei Abmeldungen bis zum 25. März 2026 werden die Teilnahmekosten unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 10% zurückerstattet. Nach diesem Termin ist keine Rückerstattung mehr möglich.

Bitte füllen Sie das Anmeldeformular vollständig aus und schicken es baldmöglichst an:
per Post: Bildungswerkstatt ACT, Liza Glauser, Alte Landstrasse 28, CH-8193 Eglisau
per mail: bildungswerkstatt-act@zumberherztenleben.ch



Zum beherzten Leben
Bildungswerkstatt ACT

Bildungswerkstatt ACT Winterthur www.zumberherztenleben.ch