

Essenz der Praxis

Meditationretreat



Die Weisheit des Diamond Approach® verbunden mit der Weisheit des tibetischen Buddhismus



25.10. – 31.10.2026

**Seminar- & Gästehaus
“Buddhas Weg”**

Buddhas Weg 4
69483 Siedelsbrunn i. Odw.



Dieses Seminar richtet sich an alle, die Meditation kennenlernen möchten, ihre Meditationspraxis vertiefen wollen, einen ‚Reset‘ ihrer Meditationspraxis wünschen, die sich in der Ausübung ihrer Meditationspraxis festgefahren haben und bereit sind sich mit Neugier und frischem Geist dem Thema Meditation zu öffnen. Sowie an alle, die in einer schönen Umgebung und Natur eine Woche der Praxis erfahren wollen.

Wir benutzen den Elefantenpfad um schrittweise Konzentration zu lernen und spannen den Bogen hin bis zum non-dualen reinen erwachten Bewusstsein - Meditation frei von jeder Anstrengung. Wir nutzen verschiedene Körperübungen und die Methode der Erforschung unserer Erfahrung. Phasen von Stille wechseln sich mit Austausch zwischen den Teilnehmer*innen ab.

Der Diamond Approach ist ein zeitgenössischer spiritueller Weg, der viele Meditationstechniken verwendet, die vom Tibetischen Buddhismus beeinflusst sind. Viele ursprüngliche Rituale, Gebete und Texte aus dem tibetischen Buddhismus erschließen sich uns nur vor dem östlichen kulturellen Hintergrund. Wir arbeiten schon lange mit Lehrern des tibetischen Buddhismus zusammen, die ihre Meditationslehren im Westen auf eine freiere und an den Westen angepasste Art vermitteln. Damit wird die universelle Essenz von Lehre und Praxis für uns zugänglich.

Lehrende: Kornelia Schneider, Diamond Approach Lehrerin
Thomas Schneider, Meditationslehrer und DzogChen Praktizierender
Geshe Sonam Gurung lebt in Mustang/Nepal, lehrt u.a. Atri, ein System der Bon Po DzogChen Meditation und schaltet sich aus Nepal per Zoom für einen Vortrag zu.

Kosten: 550 € für das Retreat, Ermäßigungen sind auf Anfrage möglich
258 € Vollpension für 6 Tage, 120 – 390 € für Unterkunft je nach Zimmerart (Stand 09/2025)

Beginn: am Sonntag, 25.10.2026 mit dem Abendessen um 17:45 – 18:30 Uhr

Ende: am Samstag, den 31.10.2026 nach dem Mittagessen 11:45 – 12:30 Uhr

Mitbringen: Meditationsmatten und Stühle vorhanden - Sitzkissen, Meditationsbänkchen, Decken etc. bitte mitbringen (in Einzelfällen können Sitzkissen ausgeliehen werden).

Information und Anmeldung: Thomas Schneider schneider-thomas@gmx.de