



Einsichtsdialog-Praxistag

Ein Meditationstag im Dialog «Das Geschenk der Freundschaft»

Irene Bumbacher

**Samstag 14. November 2026
Zentrum für Buddhismus Bern**

Der Einsichtsdialog ruht auf drei Grundlagen: die meditativen Fähigkeiten, die Lehre des Buddha und die zwischenmenschliche Beziehung. Er nutzt unsere natürliche menschliche Verbundenheit, um die eigene Meditationspraxis im Dialog zu vertiefen und die Weisheitslehren des Buddha gemeinsam zu ergründen und auszudrücken.

Wir orientieren uns an diesem Praxistag an den sechs Leitlinien des Einsichtsdialoges von *Innehalten, Entspannen, Öffnen, Einstimmen auf das Entstehen, tief Zuhören und die Wahrheit Sagen*. Im angeleiteten Dialog verfeinern wir gemeinsam unsere Wahrnehmung gegen innen wie gegen aussen und öffnen uns dabei für ein umfassenderes Verstehen unserer unmittelbaren Wirklichkeit. Gegenseitig unterstützen wir uns darin, klarer wahrzunehmen, Herzensoffenheit zu entwickeln und befreiendes Annehmen und Loslassen zu erleben.

An diesem Praxistag leitet Irene die Dialogpraxis an und verbindet sie mit den Lehren des Buddha. Für die Teilnahme wird Meditationserfahrung vorausgesetzt. Die Kurssprache ist Deutsch.

Irene Bumbacher praktiziert seit 1989 buddhistische Meditation. Sie wirkt seit 2008 als Dharma- und Meditationslehrerin. Sie begegnete vor 12 Jahren dem Einsichtsdialog und lernt seit 2019, diese Praxis an Meditationstagen und in Retreats anzubieten. www.irenebumbacher.ch

Datum, Zeit und Kursort

Samstag 14. November 2026, 10:00 – 17.30 Uhr

Zentrum für Buddhismus, Reiterstrasse 2, 3013 Bern. <https://www.zentrumfuerbuddhismus.ch/>

Die Teilnahme gilt für die ganze Dauer des Kurstages.

Mitbringen

Mittagessen für sich selbst

Kosten

Fr. 30.- für Organisation, Raummiete und Spesen. Bitte am Kurstag bar vor Ort bezahlen.

Wenigverdienende erhalten auf Wunsch eine Reduktion dieses Organisationsbeitrages.

Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein festgelegtes Honorar. Für ihren Lebensunterhalt ist sie jedoch auf die Spenden (Dana) der Teilnehmenden angewiesen, die sie am Ende des Tages entgegennimmt.

Anmeldung

Anmeldelink <https://tinyurl.com/Einsichtsdialog-14-11-2026>

Die Anmeldung ist verbindlich und wird bestätigt. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt. Bei Verhinderung bitten wir um eine frühzeitige Abmeldung, damit der Platz weitervergeben werden kann (per E-Mail an irenebumbacherkurse@gmail.com).

Kein Autoparkverkehr in der Reiterstrasse; Parkplatz an der Papiermühlestrasse benützen.
kontakt@zentrumfuerbuddhismus.ch