

MAHAMUDRA UND YOGA

KARUNAH AUS

So 4. Okt. (16 Uhr) – So 11. Okt. 2026 (13:30 Uhr)

Im schönen Toggenburg, am Fuße des Säntis, bieten wir einen Meditationskurs an, in dem stille Meditation aus der buddhistischen Tradition zusammenfließt mit der Asana- und Pranayama-Praxis der Yoga-Tradition. Es ist bereits das siebte Retreat dieser Art, in dem Yoga und Mahamudra verwoben werden.

Ideal ist dieses Angebot für diejenigen, die eine regelmäßige Meditationspraxis haben und auch mit einer Art Bewegungspraxis gut vertraut sind. Vor allem aber braucht es Freude am Erforschen des Geistes, d.h. unseres Seins, durch stille Meditation und fließende, gelegentlich auch herausfordernde körperliche Praxis.

Wir widmen uns ganztägig den Meditationen des *Mahamudra*. Ihr Zentrum ist die Praxis eines natürlichen, gewahren Seins mit tiefem Vertrauen in die urgesunde Natur des Geistes. Dieses fließende Gewahrsein üben wir abwechselnd im stillen Sitzen und in körperlicher Bewegung in Form einer Asana-Praxis sowie freier, organischer Bewegung. Hierfür teilen wir uns in zwei Gruppen auf, mit weniger oder mehr Bewegungserfahrung.

Auch beim Genießen der Natur und bei den kleinen Arbeiten in Haus und Garten (30 Min. pro Tag) bleiben wir so gut es geht in der innigen, unmittelbaren Erfahrung. Dabei dienen alle Sinneserfahrungen als Tore in ein natürliches Sein, zeitlos und frei. Sehen, Hören, Fühlen und Denken, alle Formen des Erlebens, sind das spontane Spiel der Erscheinungen im Geist. Wir üben uns, in diesem Spiel ein klares, offenes Gewahrsein zu entwickeln, das die Natur der Erfahrungen erkennt und lenken die Aufmerksamkeit in den kontinuierlichen Wandel des Erlebens. Dabei erfahren wir uns selbst als Fluss im Jetzt und verstehen mit der Zeit auch die Kräfte, die diesen Prozess gestalten. Abends widmen wir uns zudem dem Entwickeln von mitfühlendem Verstehen durch die Praxis des Herzatems (Tib. Tonglen).



Tilmann Lhündrup und Evelyn Hunger unterrichten diesen Retreat gemeinsam mit Mäggi. Die Erklärungen und Meditationsanleitungen im Stil des Mahamudra durch Tilmann, werden von Evelyn mit ihren Inspirationen aus dem kaschmirischen Mahamudra ergänzt und von beiden Yogalehrerinnen in die Asana- und

Pranayama-Praxis verwoben. Die Art der Bewegung dient uns als Brücke, um

tiefliegende Qualitäten unseres Seins unmittelbar im Körper zu erleben. Dabei begleitet und hilft uns die Freude, immer neue Möglichkeiten der inneren Praxis zu entdecken, so wie es Gendün Rinpotsche in seinen «Herzensunterweisungen» ausdrückte:

Diese Freude ist wie ein großes Feuer, das man nicht begrenzen kann – ein Feuer, das aus sich selbst heraus brennt und alles Hinderliche aufzehrt.

Infos zu Tilmann findest Du unter: www.ekayana-institut.de

und zu Evelyn unter: www.yogaayus.ch

Programm:

Sonntag, 4. Okt. 2026, **Anreise ab 16:00, um 17:15: Willkommensrunde**
bis Sonntag, 11. Okt., **13:15** (Aufbruch nach dem Mittagessen)

Tagesplan

6:45 Geführte Meditation mit Pranayama
8:00 Frühstück in Stille
9:15 Erläuterungen mit Meditation
11:00 Asana-Praxis
12:30 Mittagessen, Austausch, Sein in der Natur...
15:00 Erläuterungen mit Meditation
17:30 Sanfte Praxis mit Körper und Atem
18:30 Abendessen in Stille
20:00 Geführtes Tonglen und/ oder stille Meditation

Preise für das volle Retreat "7 Nächte inkl. Vollpension"

Einzelzimmer	CHF 913.15
Doppelzimmer	CHF 791.05
Mehrbettzimmer	CHF 650.90

Die Preise verstehen sich inkl. Kurtaxe und MwSt.

Der Unterricht findet *auf Spendenbasis* statt („*dāna*“). Die Höhe des Beitrags kann von jedem frei bestimmt werden. Als Orientierung für eine angemessene Höhe können die Kursgebühren von ähnlichen Seminaren dienen.

Anfahrt

Anfahrtsbeschreibung zum Karunahaus, Enetthur 818, CH-9657
Unterwasser. [Anfahrtsbeschreibung - Hier klicken](#)

Gepäck-Abholdienst: Sonntag 16:15 von Haltestelle "Unterwasser Post".

Die **Anmeldung** sowie die Bezahlung für Unterkunft und Mahlzeiten gehen
direkt über das Karunahaus: www.karunahaus.ch