



JUBILÄUM

**10. Österreichkurs**

# ZUSAMMEN WACHSEN

**DO 26. - SO 29.10. 2017**

**Bregenz** Ferienheim Oberbildstein

**4 Tage Vorträge mit  
Buddhistischen  
DiamantweglehrerInnen**



# ZUSAMMEN WACHSEN

Der 10. Österreichkurs mit buddhistischen Diamantweglehrern – dieses Jahr mit einem Tag zusätzlich – ist für Neueinsteiger und fortgeschrittene Praktizierende gleichermaßen geeignet.

Neben den Vorträgen und der gemeinsamen Praxis ist es auch das Ziel, die Sangha zu vernetzen, Verbindungen zu stärken und gemeinsam Spaß und Freude zu erleben.

## Kursinfos

### Kursort

Ferienheim Oberbildstein,  
6858 Schwarzach/Bildstein (Bezirk Bregenz),  
Oberbildstein 299

### Kosten

Kursgebühren inkl. Essen und Übernachten:  
Gesamter Kurs : € 155,-  
Einzelvortrag : € 7,-

### Übernachtung

Es stehen verschiedene Mehrbettzimmer von 4 bis zu 10 Personen zur Verfügung.  
Bitte gebt bei der Anmeldung bekannt, mit wem ihr gemeinsam in einem Zimmer übernachten wollt.

**Wichtig: Bettzeug bitte mitbringen!**

## Verpflegung

Frühstück, warmes Mittag- und Abendessen sind im Kurspreis inkludiert. In der Cafeteria sind kleine Snacks sowie Getränke erhältlich.

## Hinweise

Bitte bringt Sitzkissen und Unterlage selber mit, Geschirr ist nicht nötig.  
Haustiere sind nicht erlaubt.

## Kinderbetreuung

Ab 4 Jahre

## Anmeldung und Rückfragen

Anmeldeformular auf  
<http://oesterreichkurs.diamantweg.at/>  
ausfüllen und an  
[oesterreichkurs@diamantweg.at](mailto:oesterreichkurs@diamantweg.at)  
schicken.

## Lehrer

Karola B. Schneider, Schwarzenberg  
Mira Silanova, Wien  
Erik Weiss, Schwarzenberg  
und weitere österreichische Diamantweg-  
lehrer



v. links n. rechts:  
Karola B. Schneider,  
Mira Silanova,  
Erik Weiss

4 Tage Vorträge mit buddhistischen Dama

# Programm

## Donnerstag, 26.10.

**20.00 Uhr**

### **Buddhismus „Reichtum des Geistes“**

Karola B. Schneider, Mira Silanova, Erik Weiss

## Freitag, 27.10.

**07:30 Uhr**

### **Early-Bird-Meditation**

**10:00 Uhr**

### **Impulsgespräche**

Die Diamantweglehrer stehen parallel in Kleingruppen Rede und Antwort zu verschiedenen, grundlegenden Themen. Jedes Thema (z.B. Einstieg in die Meditation, Ursache und Wirkung, Umgang mit Störgefühlen, ...) wird mit einem kurzen Impulsvortrag eröffnet und ausführlich anhand von Teilnehmerfragen vertieft.

- **Sanghaprojekte – Freundschaft und Vertrauen stärken**

Karola B. Schneider

- **Internationale Sangha – Grenzen überwinden**

Mira Silanova

- **Freudvolle Aktivität im Zentrum**

Erik Weiss

**15:00 Uhr**

### **Die Sangha als Ausdruck des Lamas**

Erik Weiss

**20:00 Uhr**

### **Zuflucht zur Sangha – Aktivität zum Besten Aller**

Karola B. Schneider, Mira Silanova

## Samstag, 28.10.

**07:30 Uhr**

### **Early-Bird-Meditation**

**10:00 Uhr**

### **Praxiserklärungen**

Meditationserklärungen und Praxis in Kleingruppen für Einsteiger und Fortgeschrittene. (Einführende Meditationen, Grundübungen, 8.-Karmapa-Meditation)

**15:00 Uhr**

### **Entwicklung im Diamantweg**

Mira Silanova

**20:00 Uhr**

### **Gemeinsam den stufenweisen Weg gehen**

Karola B. Schneider, Erik Weiss

**23:00 Uhr**

### **Präsentationen und Party**

## Sonntag, 29.10.

**07:30 Uhr**

### **Early-Bird-Meditation**

**10.00 Uhr**

### **Fragen und Antworten**

Karola B. Schneider, Mira Silanova, Erik Weiss

Die drei Diamantweglehrer runden das Kursprogramm inhaltlich ab und beantworten offene Fragen.

**15.00 Uhr**

### **Abschlussmeditation**

## Anreise

### Adresse fürs Navi:

**Ferienheim Oberbildstein,  
Oberbildstein 299, 6858 Schwarzach/  
Bildstein (Bezirk Bregenz)**

### Mit dem Auto:

Von allen Richtungen kommend - Rheintalautobahn A14, Ausfahrt Dornbirn Nord.

Beim Kreisverkehr geradeaus in Richtung Bregenzerwald (L200).

Durch den Achraintunnel (auf der L200).

Nach dem Tunnel weiter auf der Schwarzachtobelstraße fahren, nach ca. 1 km links Richtung Farnach und Ferienheim Oberbildstein abbiegen.

Immer geradeaus nach Farnach, nach einer scharfen Rechtskurve nach ca. 100 m wieder rechts abzweigen (Wegweiser: Ferienheim Oberbildstein) und immer geradeaus bis auf der rechten Seite erkennbar das Ferienheim auftaucht.

### Parkplätze

Auf dem Gelände stehen uns einige Parkplätze zur Verfügung. Bei Bedarf wird auf einen nahegelegenen Parkplatz geschuttelt.

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

**Hin:** Mit dem Zug bis „Schwarzach in Vlbg Bahnhof“. Mit dem Landbus 45 von der Haltestelle „Schwarzach in Vlbg Bahnhof“ nach „Bildstein Hochmoor“ – von dort ca. 10 min zu Fuß aufwärts zum Ferienheim ([www.postbus.at](http://www.postbus.at)).

**Zurück:** Vom Ferienheim zur Haltestelle Farnach ca. 20 min zu Fuß abwärts. Mit dem Landbus 45 von der Haltestelle „Bildstein Farnach“ nach „Schwarzach in Vlbg Bahnhof“.



*Das Ferienheim Oberbildstein  
über dem Bodensee*