



# Informationen für die Nyung Näs in Sorens FR

Do 19. März bis Sa 28. März 2026 mit Ven. Losang Palmo

Liebe Teilnehmer:innen, liebe Interessierte,

Gerne möchten wir euch für die Nyung Näs in Sorens FR ein paar Informationen geben. Viele von euch haben bereits schon an Nyung Näs teilgenommen, einige sind das erste Mal dabei.

**Ort:** Zentrum Thupten Jamtse Ling, <https://thuptenjamtsealing.ch>

## Anreisetag:

Ein Nyung Nä dauert 2einhalb Tage. Es beginnt schon früh morgens, deshalb ist es ratsam, am Vorabend anzureisen.

**Bitte meldet euch direkt bei Patrick und Marianne, wenn ihr am Anreisetag ein Abendessen möchtet: [info@thuptenjamtsealing.ch](mailto:info@thuptenjamtsealing.ch)**

Es ist möglich, mit ÖV anzureisen. Von der Bushaltestelle Sorens «la Croix» sind es noch ca. 15 min zu Fuss bis zum Zentrum.

## An- und Abreise für die Nyung Näs

### 1. Nyung Nä (Fr/Sa 20./21. März)

Anreise Donnerstag 19. März, vor oder nach dem Abendessen  
Abreise Sonntag 22. März am Morgen

### 2. Nyung Nä (So/Mo 22./23. März)

Anreise Samstag 21. März, vor oder nach dem Abendessen  
Abreise Dienstag 24. März am Morgen

### 3. Nyung Nä (Di/Mi 24./25. März)

Anreise Montag 23. März, vor oder nach dem Abendessen  
Abreise Donnerstag 26. März, am Morgen

### 4. Nyung Nä (Do/Fr 26./27. März)

Anreise Mittwoch 25. März, vor oder nach dem Abendessen  
Abreise Samstag 28. März, am Morgen

## Fasten und Schweigen

Es handelt sich um ein Schweige- und Fastenretreat. Am ersten Tag wird am Mittag gegessen, es darf den ganzen Tag getrunken und gesprochen werden. Am zweiten Tag wird ab der ersten Sitzung nichts gegessen und getrunken und auch nicht gesprochen. Am dritten Tag wird während der ersten Sitzung das Schweigen und Fasten aufgelöst.

**Material** (neben dem üblichen Gepäck, falls vorhanden, bitte selber mitbringen)

- bequeme Kleider
- weiche Unterlage (für Knie oder den ganzen Oberkörper) für die Niederwerfungen

- ev. kleine «Rutscherli» für die Hände
- Mala, Vajra und Glocke, Mandala- Offering- Set
- Opfertgaben für den Altar (wer möchte), bitte Ven. Losang vor dem Retreat melden.

## Kosten

1. **Die Kurskosten** sind auf Spendenbasis, empfohlen werden **50 CHF/Nyung Nä**. Natürlich darf auch mehr gespendet werden. Diese Spenden sollten per Twint vorgängig auf das Konto des Longku Zentrums einbezahlt werden. **Bis zum Anmeldeschluss am 1. März**. Diese Spenden helfen dem Longku Zentrum für diverse Kosten aufzukommen (Organisation, Material, Reisekosten des Lehrers etc.) Über diesen Link kann gespendet werden: <https://donate.raisenow.io/kqxyr?lng=de>
2. **Kosten für das Zimmer und das Essen** werden direkt an Marie- Anne und Patrick bezahlt. Am liebsten in Bar (TWINT ist auch möglich).  

Übernachtung: 15 Franken	Mittagessen: 15 Franken
Morgenessen: 10 Franken	Abendessen: 10 Franken

  
Übernachtung im Zelt: gratis
3. **Spende an Lehrperson**  
Eine Spende kann jeweils am Ende des Retreats bar/oder direkt auf ihr Twint mit einer Khatta offeriert werden.

Wir freuen uns, euch in Sorens begrüßen zu dürfen! Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung: [spc@fpmt.ch](mailto:spc@fpmt.ch)

Liebe Grüsse Das OK-Team