



7 Tage Online Vipassana-Retreat „Dharma überall“ mit Ingeborg Mösching und Rainer Künzi

27. Januar – 3. Februar 2024

Wir freuen uns, dass Vipassana-Retreat „Dharma überall“ als Live-Streaming anbieten zu können. So bietet sich weiteren Teilnehmenden die Möglichkeit, von zu Hause aus mitzumachen. Dharma ist überall - durch das Üben eines entspannten und interessierten Gewahrseins in all unseren Aktivitäten und Erfahrungen entwickeln sich heilsame Qualitäten und Weisheit. Wir erleben mehr Zufriedensein, Verbundenheit, Gelassenheit und befreiende Einsichten. In diesem Vipassana-Erkenntnis-Retreat steht der Ansatz von Sayadaw U Tejaniya im Zentrum: Gewahrsein, weise Sicht, innere Haltung, Entspannung und kontinuierliche Präsenz.

Für „Streaming-Teilnehmende“ werden separate Zoom-Treffen mit den Lehrenden angeboten.

Zeitplan: (rot=Online-Übertragung)

Samstag, 27. Januar 2024

20.30 – 21.30 Uhr Einführung und Meditation

Sonntag, 28. Januar 2024

06.30 – 07.00 Achtsame Bewegung oder Gehmeditation

07.00 – 07.30 Uhr Sitzmeditation

Frühstück

09.30 – 10.30 Uhr Sitzmeditation & Anleitung

10.30 – 11.15 Uhr Gehmeditation ohne Übertragung

11.15 – 12.00 Uhr Sitzmeditation

Mittagspause

14.30 – 15.15 Uhr Sitzmeditation & Anleitung

15.15 – 16.00 Uhr Gehmeditation

16.00 – 16.45 Uhr Sitzmeditation

Abendessen

19.15 – 20.15 Uhr Vortrag

20.15 – 20.45 Uhr Gehmeditation

20.45 – 21.15 Uhr Sitzmeditation und Widmung

Montag, 29. Januar – Freitag, 2. Februar 2024

06.30 – 07.00 Achtsame Bewegung oder Gehmeditation

07.00 – 07.30 Uhr Sitzmeditation

Frühstück

09.30 – 10.30 Uhr Sitzmeditation & Anleitung

10.30 – 11.45 Uhr Selbständiges Praktizieren

11.45 – 12.30 Uhr Fragen und Antworten zur Praxis nur für Livestreamers ([blauer Link](#))

Mittagspause

14.30 – 15.15 Uhr Sitzmeditation & Anleitung

15.15 – 17.30 Uhr Selbständiges Praktizieren

Abendessen

19.15 – 20.15 Uhr Vortrag

20.15 – 20.45 Uhr Gehmeditation

20.45 – 21.15 Uhr Sitzmeditation und Widmung

Schlussstag, Samstag, 3. Februar 2024

06.30 – 07.15 Uhr Sitzmeditation
Frühstück

09.30 Sitzmeditation, Schlussvortrag, Widmung
Anschliessend Schlussrunde für Anwesende.
Danach Schlussrunde für Livestreamers!
Zeit wird im 9.30 Block mitgeteilt. Ca. 11 Uhr

Bitte beachten: Die Praxis der Achtsamkeitsmeditation ist für Menschen mit schweren psychischen Beeinträchtigungen nicht geeignet. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Kosten

Die Grundkosten für das vollständige Retreat betragen CHF 196.-

Dāna – Spende an die Lehrenden

Gemäss buddhistischer Tradition verlangen die Lehrenden kein Honorar. Sie sind jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Ende des Kurses angewiesen.

Konto für die Spenden

Spenden für beide **Lehrenden** bitte direkt auf folgendes Konto (bitte **nicht** auf das Zentrumskonto!) einzahlen.

Rainer Künzi und Ingeborg Mösching, Karl-Neuhaus-Strasse 10, 2502 Biel, Raiffeisen Bielersee:
Konto Nr. CH88 8080 8006 4052 1125 7 (BIC SWIFT Code RAIFCH22XXX), Twint 076 310 32 20.

Bitte unbedingt mit dem Vermerk: Vipassana Retreat 24.02., IM-RK, Beatenberg.

Die Lehrenden werden die Spenden anschliessend teilen.

Bei hohen Bankgebühren für Auslandüberweisungen können auf folgender Webseite mit geringeren Kosten getätigt werden: www.wise.com.

Wir freuen uns auf Euch und wünschen Euch ein gutes Retreat!

 Herzlichen
Danke!