



Live Streaming des 3 Tage Erkenntnis Retreats (Vipassana) vom 14. bis 17. März 2024 mit Fred von Allmen und Irene Bumbacher Assistentin Kathleen Royston

Wir freuen uns, das Erkenntnis-Retreat (Vipassana) als Live Streaming anbieten zu können. So bietet sich weiteren Teilnehmenden die Möglichkeit, von zu Hause aus mitzumachen.

Offenes Gewahrsein, befreiende Erkenntnis, mitfühlende Verbundenheit: Mit achtsamem Gewahrsein erforschen wir die wahre Natur von Körper, Herz und Geist. Die unmittelbare Einsicht in ihre unbeständige, nicht-erfassbare Natur ermöglicht tiefes inneres Loslassen und Annehmen, wodurch Gelassenheit entsteht und innere Befreiung möglich wird. Durch das Kultivieren einer altruistischen Motivation und der Erfahrung der Verbundenheit allen Seins werden Liebe und Mitgefühl vertieft.

ZEITPLAN (ROT = Online-Übertragung)

Donnerstag, 14. März 2024

20.15 Uhr Einführung

Freitag, 15. und Samstag, 16. März 2024

06.45 Uhr Sitzmeditation

07.30 Uhr Frühstück

09.15 Uhr Sitzmeditation & Anleitungen

10.15 Uhr Gehmeditation

11.00 Uhr Sitzmeditation

11.45 Uhr Gehmeditation

12.30 Uhr Mittagessen

14.30 Uhr Sitzmeditation

15.15 Uhr Gehmeditation

16.00 Uhr Sitzmeditation

16.45 Uhr Gehmeditation

16.45 Uhr Fragen zur Praxis für online Teilnehmende, mit 2. Zoom Link

17.30 Uhr Abendessen

18.30 Uhr Sitzmeditation

18.55 Uhr Gehmeditation

19.15 Uhr Vortrag

20.15 Uhr Gehmeditation

20.45 Uhr Sitzmeditation

21.20 Uhr Tee, Nachtruhe oder weiteres Praktizieren

Sonntag, 17. März 2024

06.45 Uhr Sitzmeditation

07.15 Uhr Infos von Kursbegleiterin (bitte alle anwesend sein)

09.15 Uhr Sitzmeditation, Schlussvortrag, Widmung

11.40 Uhr Abschluss für online Teilnehmende mit 2. Zoom Link

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 84.-**.

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 Spenden

Spenden für **beide** Lehrende bitte direkt an Fred von Allmen (also NICHT auf ein Zentrumskonto) einzahlen.

Die Bank-Verbindungen sind auf folgender Website unter «Spenden & Solidarität» zu finden:

<https://www.fredvonallmen.ch/de/spenden> [Information zur Spendenpraxis: Hier »](#)

Irene Bumbacher und Fred von Allmen werden die Spenden anschliessend teilen.

