



Online 5 Tage Erkenntnis Meditation, 01.– 06. April 2024 mit Fred von Allmen, Isis Bianzano und Assistentin Nicole Fasel

Format: Wir freuen uns, dass wir das Retreat, welches im Meditationszentrum Beatenberg durchgeführt wird, in Echtzeit übertragen und so weiteren Teilnehmenden die Möglichkeit bieten können, von zu Hause aus mitzupraktizieren.

Dies entweder als strukturiertes Heim-Retreat oder als Praxisunterstützung im Alltagsumfeld mit einer Teilnahme während den individuell möglichen Zeiten.

Bitte beachten: Ein Retreat allein zu Hause ist unter bestimmten Umständen kontraindiziert. Bei akut größeren psychischen Problemen sehen wir eine Teilnahme als nicht ratsam an. Der Kurs ist kein Ersatz für medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Voraussichtlicher Zeitplan für das Retreat (mögliche Änderungen werden mit dem Versand der Zoom-Links kurz vor Retreat-Beginn mitgeteilt werden):

Montag, 1. April 2024

19.15 h Vortrag **Livestream**

Tagesplan Dienstag, 2. bis Freitag, 5. April 2024

06.15 h Wecken
06.45 h Sitzmeditation **Livestream**

07.30 h Frühstück

08.15 h Arbeits- oder Gehmeditation
09.15 h Sitzmeditation und Anleitungen **Livestream**

10.15 h Gehmeditation
11.00 h Sitzmeditation **Livestream**

11.45 h Gehmeditation

12.30 h Mittagessen

14.30 h Sitzmeditation und Anleitungen **Livestream**

15.15 h Gehmeditation
16.00 h Sitzmeditation **Livestream**

16.45 h Gehmeditation
16.45 h **Fragen & Antworten mit 2. Zoom Link** **Livestream**

17.30 h Abendessen

18.30 h	Sitzmeditation	
18.55 h	Gehmeditation	
19.15 h	Vortrag	Livestream
20.15 h	Gehmeditation	
20.45 h	Sitzmeditation	Livestream
21.30 h	Tee / Nachtruhe oder weiter praktizieren	

Tagesplan Schlusstag – Samstag, 6. April 2024

06.15 h	Wecken	
06.45 h	Sitzmeditation	Livestream
07.15 h	Infos von der Kursbegleitung in der Meditationshalle	
	Bitte alle anwesend sein	Livestream
07.30 h	Frühstück	
08.15 h	Arbeitsmeditation	
09.15 h	Sitzmeditation, Schlussvortrag	Livestream
11.40h	Abschlussrunde für Livestreamer mit 2. Zoom Link	

Kosten

Die Grundkosten für das vollständige Retreat betragen **CHF 140.-**.

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 »](#)

Die Lehrenden werden die Spenden anschliessend teilen.

