



**3-Tage Livestream Vipassana Pfingstretreat 17. – 20. Mai 2024**  
**mit Ursula Flückiger & Catherine Felder**  
**Kurssprache: Deutsch**

**Inhalt:** Auf der Basis von zunehmender Ruhe in Geist und Herz kultivieren wir ein stetiges liebevolles Gewahrsein. Ob Sitz- oder Gehmeditation, Körperübungen, Hausarbeit, Essen oder Duschen, immer geht es darum zu erforschen, wie wir mit dem gegenwärtigen Moment in Beziehung sind. Dies ermöglicht befreiende Einsichten in die scheinbar so fest gefügten Vorstellungen über uns und die Welt. Während dieser Reise entdecken wir staunend, wie vertraut Weisheit und Mitgefühl unserem Wesen sind. 45 Minuten täglich angeleitetes achtsames Bewegen oder eigene Körperübungen.

**Teilnahmevoraussetzungen:**

- Strukturiertes Heim-Retreat oder Teilnahme als Praxisunterstützung im Alltagsumfeld.
  - Vertrautheit mit der Zoom-Plattform (keine technische Unterstützung während des Retreats möglich).
  - Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit Kamera und Mikrofon: eine stabile Internetverbindung ist erforderlich
- Wir ermutigen Teilnehmende zur Unterstützung der Mitpraktizierenden ihre Kameras eingeschaltet zu lassen.

*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.*

**Zeitplan**

In Rot: Online

**Fr 17. Mai**

20.30 - 21.30 Einführung und Meditation

**Sa 18. & So 19. Mai**

06.45 – 07.30 Sitzmeditation

09.15 – 10.00 Anleitungen und Sitzmeditation

10.00 – 10.45 Gehmeditation

10.45 – 11.30 Sitzmeditation

11.30 – 12.15 Achtsames Bewegen mit Catherine oder Gehmeditation

14.15 – 15.00 Anleitungen und Sitzmeditation

15.00 – 15.45 Gehmeditation

./.

15.45 – 16.30 Sitzmeditation  
16.35 – 17.15 Fragen & Antworten zur Vipassana Praxis (2. Zoom-Link)

19.15 Dharma Vortrag  
20.15 – 20.45 Gehmeditation  
20.45 – 21.15 Sitzmeditation und Widmung

### **Mo 20. Mai**

06.45 - 07.15 Sitzmeditation  
07.15 – 07.30 Infos vom Haus bezüglich Spenden für die Lehrerinnen

09.15 Sitzmeditation  
9.40 Gehmeditation  
10.00 Schlussvortrag & Widmung  
10.45 Pause

ca. 11.45 Austausch (2. Zoom-Link)

Die beiden Zoom-Zugangslinks sowie etwelche weiteren Informationen werden spätestens 2 Tage vor Beginn per E-Mail zugestellt.

### **Dāna – Spende an die Lehrerinnen**

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

**Spenden für beide Lehrerinnen** bitte direkt auf folgendes Bankkonto (**nicht** auf ein Zentrumskonto):

Ursula Flückiger von Allmen  
Mittelweg 23, 3063 Ittigen  
Migros Bank, 8010 Zürich, Schweiz  
IBAN CH29 0840 1000 0598 8662 5  
SWIFT-Code (BIC): MIGRCHZZXXX

Bei hohen Bankgebühren für Auslandüberweisungen können diese auf dieser Website mit geringeren Kosten getätigt werden: [www.wise.com](http://www.wise.com). Falls eine Mailadresse benötigt wird: ursula5454@gmail.com

**Bitte unbedingt mit Vermerk: «Pfingstretreat Beatenberg»**

