



## **Livestream des Vipassana Retreats vom 02. bis 09.11.24** **mit Ariya B. Baumann, Isis Bianzano & Samuel Theiler** **Assistentin: Doris Eckstein**

Wir freuen uns, das vierwöchige Retreat, welches mit reduzierter TeilnehmerInnenzahl im Meditationszentrum Beatenberg durchgeführt wird, in der ersten Woche auch als Livestream anbieten zu können. So bietet sich weiteren TeilnehmerInnen die Möglichkeit, von zu Hause aus mitzumachen – dabei kann die Form selbst gewählt werden.

In diesem Retreat werden einige Facetten der Achtsamkeit (in Anlehnung an die Satipatthana-Sutta) und der Herzengüte (Metta) beleuchtet und geübt, welche für die Klarheit des Geistes und befreiende Erkenntnis unerlässlich sind. Die Praxis wird durch tägliche Meditations-anleitungen (Vipassana und Metta) sowie Dhamma-Vorträge unterstützt. Beginnende und Erfahrene sind gleichermassen willkommen.

### **ZEITPLAN (ROT = Online-Übertragung)**

#### **Samstag, 02. November 2024**

20.30 - 21.30 Uhr Einführung und Meditation

#### **Sonntag, 03. November bis Freitag, 08. November 2024**

06.00 – 06.30 Uhr **Bewegungsmeditation (nur So, Di und Fr)**

06.30 – 07.15 Uhr **Sitzmeditation**

7.15 Uhr Frühstück

09.15 – 10.00 Uhr **Sitzmeditation & Anleitung**

10.00 – 10.45 Uhr Gehmeditation ohne Übertragung

10.45 – 11.30 Uhr **Sitzmeditation**

11.30 – 12.15 Uhr Gehmeditation ohne Übertragung

12.15 Uhr Mittagspause

14.15 – 15.00 Uhr **Metta Meditation**

15.00 – 15.45 Uhr Gehmeditation ohne Übertragung

15.45 – 16.30 Uhr **Sitzmeditation**

16.40 – ca. 17.15 Uhr **Fragen & Antworten zur Praxis. Nur für Livestream-TN**

17.15 Uhr Abendessen

18.15 – 18.45 Uhr Sitzmeditation ohne Übertragung

18.45 Uhr Gehmeditation ohne Übertragung

19.15 Uhr **Vortrag**

20.15 – 20.45 Uhr Gehmeditation ohne Übertragung

20.45 – 21.30 Uhr **Sitzmeditation und Wertschätzung**

#### **Samstag, 09. November 2024**

06.30 – 07.15 Uhr **Sitzmeditation**

07.15 Uhr Frühstück

09.15 – 10.00 Uhr **Sitzmeditation & Anleitung**

10.15 – ca. 11.00 Uhr **Schlussvortrag und Schlussrunde für Livestream-TN**

### **Teilnahmevoraussetzung**

- Vertrautheit mit der Zoom-Plattform.
- Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit Kamera und Mikrofon. Eine stabile Internetverbindung ist erforderlich.
- Rückzugsmöglichkeit zuhause.

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

### **Kosten und Anmeldung**

Die Grundkosten für das Retreat betragen **CHF 196.-**.

Die Anmeldung erfolgt über die Webseite: <https://karuna.ch/kurse/detail/1-woche-vipassana-retreat-livestream/24-25-Nov1W-livestream/>

Nach der Anmeldung werden per E-Mail eine Bestätigung und Rechnung geschickt.

Der Zoom-Zugangslink sowie alle weiteren Informationen werden nach Eingang der Zahlung, spätestens aber zwei Tage vor Beginn des Retreats, per E-Mail zugestellt.

### **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.

Spenden für alle Lehrenden bitte direkt auf das Konto von Isis Bianzano mit Vermerk: «Spende Kurs 24-25-Nov1W-livestream».

### **Bankdaten**

Name: Isis Bianzano, Feldstr. 3, 5628 Aristau

Post Finance AG, 4808 Zofingen, Schweiz

CHF-Konto: IBAN CH02 0900 0000 6009 2752 6, SWIFT-Code (BIC): POFICHBEXXX

Eurokonto: IBAN CH04 0900 0000 9121 3268 7, SWIFT-Code (BIC): POFICHBEXXX

*Herzlichen Dank!*