



Livestream des 3 Tage Metta-Retreats «Liebevolle Güte»

vom 04. - 07. Dezember 2025

mit Fred von Allmen und Ursula Flückiger, Assistenz Kathrin Weyermann

Wir freuen uns, das Metta-Retreat «Liebevolle Güte» als Live Streaming anbieten zu können. So bietet sich weiteren TeilnehmerInnen die Möglichkeit, von zu Hause aus mitzumachen.

Durch systematische Praxis der Metta-Meditation (liebevolle Güte) entfalten wir die Kräfte der Liebe und des Mitgefühls. Auch werden wir die altruistische Motivation zum Wohle allen Lebens kultivieren. Wir entwickeln dabei eine Haltung von Offenheit und Respekt in der Beziehung zu uns selbst und zu allen Lebewesen. Für «Streaming-Teilnehmende» werden separate Zoom-Treffen mit den Lehrenden angeboten.

ZEITPLAN (ROT = Online-Übertragung)

Donnerstag, 4. Dezember 2025

20.30 - 21.30 Uhr Einführung und Meditation

Freitag, 5. und Samstag, 6. Dezember 2025

06.45 – 07.30 Uhr Sitzmeditation

7.30 Uhr Frühstück

09.15 – 10.15 Uhr Sitzmeditation & Anleitungen

10.15 – 11.00 Uhr Gehmeditation

11.00 – 11.45 Uhr Sitzmeditation

11.45 – 12.30 Uhr Gehmeditation

12.30 Uhr Mittagspause

14.30 – 15.15 Uhr Sitzmeditation & Anleitungen

15.15 – 16.00 Uhr Gehmeditation

16.00 – 16.45 Uhr Sitzmeditation

16.45 – 17.30 Uhr Fragen & Antworten zur Praxis. Nur für die Livestreamers

17.30 Uhr Abendessen

18.30 – 18.55 Uhr Sitzmeditation

18.55 – 19.15 Uhr Gehmeditation

19.15 Uhr Vortrag

20.15 – 20.45 Uhr Gehmeditation

20.45 – 21.30 Uhr Sitzmeditation und Widmung

21.30 Uhr Tee, Nachtruhe oder weiteres Praktizieren

Sonntag, 7. Dezember 2025

06.45 – 07.30 Uhr Sitzmeditation

07.30 Uhr Frühstück

09.15 Uhr Sitzmeditation, Schlussvortrag, Widmung
anschliessend Schlussrunde für Anwesende.
Danach Schlussrunde für Livestreamers!

Zeit wird im 9:15 Block mittgeteilt. Ca. 11:30

./. Bitte wenden

Bitte beachten: Die Praxis der Vipassana- und der Metta-Meditation 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 für Livestream-Teilnehmende [hier >>](#)

Die Lehrenden werden die Spenden anschliessend teilen.