



**3-Tage Livestream Vipassana Pfingstretreat 22. – 25. Mai 2026
mit Ursula Flückiger, Ingeborg Mösching und Doris Eckstein
Kursprache: Deutsch**

Inhalt: Auf der Basis von zunehmender Ruhe in Geist und Herz kultivieren wir ein stetiges liebevolles Gewahrsein. Ob Sitz- oder Gehmeditation, 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.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Strukturiertes Heim-Retreat oder Teilnahme, so oft wie möglich, als Praxisunterstützung im Alltagsumfeld.
 - Vertrautheit mit der Zoom-Plattform
 - Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit Kamera und Mikrofon: eine stabile Internetverbindung ist erforderlich
- Wir ermutigen Teilnehmende zur Unterstützung der Online-Mitpraktizierenden ihre Kameras während den Übertragungen 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 22. Mai

20.30 - 21.30 Einführung und Meditation

Sa 23. & So 24. Mai

06.45 – 07.30 Sitzmeditation

09.15 – 10.00 Sitzmeditation

10.00 – 11.00 Gehmeditation

11.00 – 11.45 Sitzmeditation

11.45 – 12.30 Gehmeditation

14.30 – 15.15 Sitzmeditation

15.15 – 16.00 Gehmeditation

./.

16.00 – 16.45 Sitzmeditation
16.50 – 17.30 Fragen zur Vipassana Praxis (2. Zoom-Link)

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

Mo 25. 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 – 10.45 Schlussvortrag & Widmung

ca. 11.45-12.15 Austausch (2. Zoom-Link)

Die beiden Zoom-Zugangslinks sowie etwelche weiteren Informationen werden spätestens 1 Tag vor Beginn des Retreats per E-Mail zugestellt.

Dāna – Spende an die Lehrerinnen

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

Spenden für alle 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. Falls eine Mailadresse benötigt wird: ursula5454@gmail.com

Bitte unbedingt mit Vermerk: «Pfungstretreat Beatenberg 2026»

