

6-Tage LIVESTREAM Neujahrsretreat «Vipassana und Mudita» 26.12.2026 –1.1.2027

Ursula Flückiger, Fred von Allmen & Ingeborg Mösching

Kurssprache: DEUTSCH

Inhalt: Die Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr ist für viele Menschen einladend, um sich in die Stille zurückzuziehen und – unterstützt von Gleichgesinnten - neben der Erkenntnis- (Vipassana) auch einmal pro Tag die Mudita Meditation (Mitfreude) zu üben.

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.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Vertrautheit mit der Zoom-Plattform (keine technische Unterstützung während des Retreats möglich).
- Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit Kamera und Mikrofon: eine stabile Internet-verbindung ist erforderlich, ein Headset von Vorteil.
  Wir ermutigen alle Teilnehmenden zur Unterstützung der andern Online-Teilnehmenden ihre Kameras während den gemeinsamen Online-Zeiten 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.

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

Sa 26.12.2026
20.15 – 20.30 Praktische Infos für die Teilnehmenden im Zentrum
20.30 - 21.30 Retreat-Einführung und Meditation

So 27. – Do 31.12.2026
06.45 – 07.30 Sitzmeditation

09.15 – 10.15 Anleitungen und Sitzmeditation
10.15 – 11.00 Gehmeditation
11.00 – 11.45 Sitzmeditation
11.45 – 12.30 Gehmeditation

14.30 – 15.15 Anleitungen und Sitzmeditation
15.15 – 16.00 Gehmeditation
16.00 – 16.45 Sitzmeditation
16.50 – 17.30 Fragen und Antworten zur Praxis / Gehmeditation

19.15 Vortrag
20.15 – 20.45 Gehmeditation
20.45 – 21.25 Sitzmeditation und Widmung

Fr 1.1.2027
06.45 - 07.15 Sitzmeditation
07.15 – 07.30 Infos vom Haus bezüglich Spenden für die Lehrer:innen

09.15 Sitzmeditation
9.40 Gehmeditation
10.00 Schlussvortrag & Widmung
- ca. 10.45

ca. 11.45 Austausch

Am Do 31.12. abends wird es Änderungen geben.

Die Zoom-Zugangslinks, Zeitplanänderungen sowie weitere Informationen werden **nach Anmeldung und Eingang der Zahlung** spätestens 2 Tage vor Beginn per E-Mail zugestellt.

Kosten: Siehe Preise.

Dāna – Spende an die Lehrenden
Gemäss buddhistischer Tradition verlangen die Lehrenden kein fixes Honorar. Sie sind jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Ende des Kurses angewiesen.
Information zur Spendenpraxis für Livestream-Teilnehmende hier >>

Spenden für **alle drei Lehrer:innen** bitte direkt auf folgendes Bankkonto (**nicht** auf das Zentrums-konto):

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



Bitte unbedingt mit Vermerk «Neujahrskurs 2026 Online»

P.S.
Bei hohen Bankgebühren für Ausland-Überweisungen können diese auf folgender Website mit geringeren Kosten getätigt werden: www.wise.com.