

Die Vipassana Meditation – eine Meditationsform aus dem grossen Reichtum der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung – zielt auf die unmittelbare Einsicht in die grundlegende Natur aller Erfahrungen und beinhaltet ein systematisches Training in Achtsamkeit von Moment zu Moment. Mit Interesse, Geduld und liebevoller Zuwendung (Metta) wird ein unmittelbares, wertfreies Wahrnehmen und Erleben der Körperempfindungen und Gefühle, der Geisteszustände und der inneren Bilder und Gedanken sowie aller Sinneswahrnehmungen geübt. Weniger in Hoffnungen und Befürchtungen verloren, kann ein vertieftes Vertrauen in das Gewahrsein aller Erfahrungen entstehen und innere Geräumigkeit, Herzensgüte und intuitive Weisheit können sich offenbaren. Eine wertschätzende innere Haltung uns und andern gegenüber lässt uns vermehrt unsere gegenseitige Verbundenheit erfahren. In der Meditation des Mitgefühls (Karuna) lernen wir uns dem Leiden zu öffnen, um vermehrt mit Sensibilität, Mitgefühl und letztlich mit engagiertem Tun darauf antworten zu können. Die formelle Praxis von Mitfreude (Mudita) ermöglicht eine von Selbstachtung geprägte Beziehung zu uns selbst und Mitfreude am Glück anderer.

Die Meditationskurse finden mit Ausnahme von Anleitungen, Vorträgen und Einzel- oder Gruppengesprächen mit den Lehrenden in vollständigem Schweigen statt. Verzicht auf die Benützung von elektronischen Kommunikationsmitteln. Es sind Tage, welche ausschliesslich der Meditation im Sitzen, Gehen, Stehen sowie in allen andern Aktivitäten gewidmet sind.

Für alle Kurse verlangen die KursleiterInnen – einem traditionellen buddhistischen Prinzip folgend – kein fixes Honorar. Um ihren Lebensunterhalt zu garantieren und ihre weiteren Lehraktivitäten zu ermöglichen, sind sie jedoch auf Spenden am Ende des Kurses angewiesen.

Ursula Flückiger

praktiziert Vipassana und Brahma Vihara Meditation seit 1980 mit verschiedenen LehrerInnen, u. a. Ven. Ajahn Sumedho, Joseph Goldstein, Christina Feldman und erhielt viele Belehrungen in der Tibetischen Mahayana-Tradition. Während zehn Jahren arbeitete sie in eigener Praxis für Hakomi Psychotherapie. Seit 1990 wirkt sie als Meditationslehrerin, ist Mitbegründerin sowie Stiftungsrätin des Meditationszentrums Beatenberg in der Schweiz und Co-Autorin des Buches *Mahamudra & Vipassana* (Norbu Verlag) www.karuna.ch > Lehrende > Ursula Flückiger



Buddhistische Meditationskurse

Vipassana – Einsicht
Metta – Herzensgüte
Karuna – Mitgefühl
Mudita – Mitfreude



mit Ursula Flückiger
2026

Bitte beachten!

Die Kurse finden vor Ort statt, einige auch mit der Möglichkeit zur Online-Teilnahme als Livestream.

Infos dazu finden sich direkt bei den Zentren, den Kontaktpersonen oder werden teilweise mit einem E-Mail-Versand kommuniziert.

Beatenberg / Schweiz

Do 19. – So 22. Februar

Mudita / Mitfreude / Wertschätzung

Retreat

auch online (livestream) Teilnahme möglich
zusammen mit *Ingeborg Mösching* und *Kathrin Weyermann*

Zürich / Schweiz

So 15. März

Meditationstag

Haus der Stille / Norddeutschland

Do 19. – So 22. März

Vipassana – Retreat

Seminarhaus Engl /

Niederbayern / Deutschland

Gründonnerstag 2. April –
Ostermontag 6. April

Vipassana-Retreat

Beatenberg / Schweiz

Fr 22. – Pfingstmontag, 25. Mai

Vipassana Pfingstretreat

auch online (livestream Teilnahme) möglich
zusammen mit *Ingeborg Mösching* und *Doris Eckstein*

Beatenberg / Switzerland

2-week-Retreat Sat August 8 –

Sat August 22 (English)

1 week Metta and 1 week Vipassana, also online

or online (livestream) Sat Aug 8 –

Sat Aug 15 Metta

or online (livestream) Sat Aug 15 –

Sat Aug 22 Vipassana

together with *Carol Wilson*, *Fred von Allmen*

and *Doris Eckstein* 1st week, *Irene Bumbacher*

2nd week

Bremen / Deutschland

Do 22. – So 25. Oktober

Meditationsretreat

Basel / Schweiz

26. November

Abendvortrag im Kalyana Mitta

Bern / Schweiz

Sa 12. Dezember

Meditationstag

Beatenberg / Schweiz

Sa 26. Dezember 2026 – Fr 1. Januar 2027

Vipassana und Mudita Retreat

auch online (livestream Teilnahme möglich)
zusammen mit *Fred von Allmen* und *Ingeborg Mösching*

Basel / Schweiz

Kalyana Mitta, Ramsteinerstr. 16, 4052 Basel

info@kalyanamitta.ch, www.kalyanamitta.ch

Beatenberg / Schweiz

Meditationszentrum Beatenberg, Amisbühlstrasse 51, CH-3803 Beatenberg

Tel. 033-841 21 31, info@karuna.ch, www.karuna.ch

Bern / Schweiz

Zentrum für Buddhismus, Reiterstrasse 2, CH-3013 Bern,

info@zentrumfuerbuddhismus.ch, www.zentrumfuerbuddhismus.ch

Bremen / Deutschland

Ursula Böhm, Nedderland 48, D-28355 Bremen

Tel. 0421-254200, mail@ursula-boehm.de

Roseburg, Haus der Stille / Deutschland

Mühlenweg 20, D-21514 Roseburg ü. Büchen, Tel 04158-214

info@hausderstille.org, www.hausderstille.org

Niederbayern / Deutschland

Seminarhaus Engl, Engl 1, D-84399 Unterdietfurt, Tel. 08728-616

Seminarhaus.Engl@t-online.de, www.seminarhaus-engl.de

Zürich / Schweiz

www.insight-zuerich.ch

