

Vipassana Meditationsgruppe Bern – Mittwochtreffen online

Ab Mittwoch 8. April 2020

Wann

Jeden Mittwochabend zur gewohnten Zeit, solange das Zentrum für Buddhismus geschlossen ist.

Ablauf

ab 19.00 Uhr	Eintreffen im zoom-Raum
19.15 Uhr	Begrüssung und Informationsaustausch
19.30 Uhr	Eine Stunde stille Meditation: Während dieser Zeit wird das meeting unterbrochen, und jede/jeder meditiert für sich. Kurz vor 20.30 Uhr kehrst du zurück in die Gruppe.
20.30 Uhr	Inhaltlicher Beitrag/Austausch bis 21.15 Uhr

Vorbereitung auf das Treffen

Einmalig vorab:

Installiere vorab Zoom einmalig auf deinem Gerät (Laptop/Computer, Tablet oder Mobiltelefon) durch Klicken auf den folgenden link:

https://us04web.zoom.us/download#client_4meeting

Am Mittwochabend:

Wähle einen ungestörten Ort, an dem du eine gute Internetverbindung hast und das Treffen verbringen möchtest, idealerweise einschliesslich der Meditation. Positioniere deinen Laptop oder Computer, dein Tablet oder Mobiltelefon so, dass du gut auf den Bildschirm siehst und auch dich darin sehen kannst.

Ab 19 Uhr (bis 19.15Uhr) wählst du dich ein ins Treffen, indem du das zoom-Programm mit folgendem link startest (anklicken):

<https://us04web.zoom.us/j/875972349>

(falls nötig: Hier die meeting ID: 875-972-349)

So wirst du nun in unseren zoom-Raum treten und begrüsst und allenfalls noch technisch instruiert werden. Der Abend wird wie gewohnt im Wechsel von jemandem inhaltlich moderiert werden.

Wir sind gespannt darauf, dich in unserem neuen virtuellen Meditationszentrum zu treffen und freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen mit dir!