



Drei Tage Meditation im Alltag - Dhamma ist überall

Zoom-online-Retreat

mit Ingeborg Mösching und Rainer Künzi

Donnerstag 21. bis Sonntag 24. Mai 2020

Drei Tage Dhamma ist überall - durch das Üben eines entspannten und stetigen Gewahrseins in all unseren Aktivitäten und Erfahrungen und zusammen mit einer rechten Sichtweise entwickelt sich Weisheit. Wir erleben mehr Zufriedenheit, Gelassenheit, Klarheit und Verbundenheit. In den Lehren und Anleitungen begegnen sich verschiedene buddhistische Traditionen. Im Zentrum steht der Ansatz von Sayadaw U Tejaniya: Weise Sicht, Gewahrsein, Entspannung und kontinuierliche Präsenz.

Dieser online Kurs ist ein Ersatz für den Retreat, der im Haus der Besinnung in Dicken hätte stattfinden sollen. Er beinhaltet verschiedene Meditationsformen und Anleitungen sowie Vorträge und Gruppengespräche. Er soll die Teilnehmenden unterstützen, im Alltag zu praktizieren und üben.

Retreat Plan

Donnerstag 21. Mai	19.00 bis ca. 20.30, Eröffnung
Freitag 22. Mai	9.15 bis ca. 10.15; 14.15 bis ca. 15.15; 19.00 bis ca. 20.00
Samstag 23. Mai	9.15 bis ca. 10.15; 14.15 bis ca. 15.15; 19.00 bis ca. 20.00
Sonntag, 24. Mai	9.15 bis ca. 11.00

Zusätzlich werden alle Teilnehmenden Freitag und Samstag ein Gruppengespräch haben.

Der Kurs ist **offen für Neueinsteigende und Erfahrene**. Wir bitten Euch darum, **von Anfang bis Ende** ganz am Kurs teilzunehmen.

Hinweis: Diese Gewahrseins- und Erkenntnismeditation ist unter bestimmten Umständen für Menschen mit einer psychischen Erkrankung nicht sinnvoll. Bitte beachtet, dass die Teilnahme auf eigene Verantwortung geschieht.

Anmeldung

Bitte via E-Mail mit **Vorname, Name, Alter, Meditationserfahrung ja/nein und Retreaterfahrung ja/nein** an: anmeldung.dicken@gmail.com

Die Anmeldung wird nicht rückbestätigt. Alle Angemeldeten erhalten per E-Mail einige Tage vor dem Kurs einen Zoom-Zugangslink, um am Retreat teilzunehmen.

Ebenso werden Kursunterlagen als Praxisunterstützung noch zugemailt.

Kursmanagerin und Unterstützung: Iris Härri

Kosten

Gemäss ihrer buddhistischen Tradition verlangen die Lehrenden für ihre Lehrtätigkeit kein Honorar. Der Kurs ist auf Spendenbasis offeriert.

Die beiden Lehrenden sind jedoch für ihren Lebensunterhalt auf **Spenden** angewiesen und werden mit diesen auch die Kursmanagerin Iris Härri unterstützen.

Spendenkonto: Raiffeisen Bielersee, CH96 8080 8002 6098 1179 7, Vipassana Dicken,
Ingeborg Mösching, Biel

Die Kurssprache ist **Schweizer Dialekt**.

Allfällige dringende Fragen (bitte keine bezüglich Zoom): ingeborgmoesching@gmx.net

➔ **Kontakt und Zoom-Zugang**

Ihr werdet einige Tage vor dem Kurs einen **Zugangslink** zur online Plattform Zoom in einem separaten Mail erhalten.

Was es für die Teilnahme braucht

1. Eine stabile Internetverbindung und einen Computer, Laptop oder ein Tablet mit Mikrofon und Kamera (ein Smartphone ginge auch, ist aber wegen seiner Grösse eher ungünstig).

2. Entweder: **Kostenloses Zoom-Konto öffnen**

Registrierung hier: <https://zoom.us/de-de/freesignup.html>

Oder: **Zoom nutzen, ohne ein Zoom-Konto zu eröffnen**

Falls Du kein Zoom-Konto eröffnen möchtest, kannst du einfach 30-15 Minuten vor unserem ersten Treffen den zugeschickten **Link anklicken** und du gelangst auch ohne Konto direkt in unsere virtuelle Runde.

➔ **Wir können leider keine Computer- oder Zoom-Unterstützung geben.**

Auf YouTube findet ihr eine gute **Erklärung für das Öffnen und das Teilnehmen an einer Zoom Sitzung**:

<https://www.youtube.com/watch?v=hxa9wip7AvM>

Falls ihr Zoom vor unserem Treffen testen möchtet, könnt ihr das hier tun:

<https://zoom.us/test>

Wir freuen uns auf die Meditationspraxis im Alltag mit euch!

Ingeborg Mösching und Rainer Künzi

Ingeborg Mösching begann 1986 mit christlicher Zenmeditation. Seit 1996 widmet sie sich der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung. Sie ist MBSR-Lehrerin und Ausbilderin. Als Krankenschwester arbeitete sie viele Jahre mit Sterbenden und Schwerkranken.

Rainer Künzi praktiziert seit 1986 Vipassanameditation und seit 2002 auch in der tibetischen Tradition. Er hat 18 Jahre als Kinder- und Familientherapeut gearbeitet.

Autorisiert von Fred von Allmen leiten Ingeborg und Rainer seit 2008 Vipassana- und Mettakurse.