



7 Tage Meditationsretreat ONLINE vom 03. – 10. Oktober 2020 mit Akincano M. Weber und Christoph Köck

Inhalt: Meditationsanleitungen in den Grundformen der Geistesgegenwart (*satipatthana*). Stille des Herzens, Klarheit des Geistes: Anschauliche Darlegung und praktische Übungen zur Ausbildung von Gewahrsein – die sanfte und gezielte Schulung von gründlichem Erwägen, liebender Güte und Geistessammlung vertiefen die Einsicht in die Natur des Geistes. Wo bleibt unser Herz hängen? Verstrickungen werden einsehbar und ihre Lösung wird in tieferem Selbstverständnis möglich. Bewusste Achtsamkeit findet ihre Anwendung auch außerhalb der Meditationshalle. Schweigeretreat – den Teilnehmenden zuhause wird ans Herz gelegt sich an den Tagesplan zu halten, der auch vor Ort befolgt wird.

Format: Wir freuen uns, dass wir das Retreat, welches mit geringer Teilnehmerzahl im Meditationszentrum Beatenberg durchgeführt wird in Echtzeit übertragen und so weiteren Teilnehmenden die Möglichkeit bieten können, von zu Hause aus mitzumachen.

Voraussetzungen für Online-Teilnahme:

- Bereitschaft am ganzen Retreat teilzunehmen.
- Vertrautheit mit der Zoom-Plattform. (*Keine technische Unterstützung während des Retreats möglich*)
- Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit Kamera und Mikrofon: eine stabile Internetverbindung ist erforderlich, ein Headset von Vorteil. *Wir ermutigen Teilnehmende zur Unterstützung der Gruppe ihre Kameras eingeschaltet zu lassen.*
- Realistische Rückzugsmöglichkeiten zuhause; Bereitschaft, vollständig am Retreat teilzunehmen und auch außerhalb der Online-Präsenz ein strukturiertes Heim-Retreat abzuhalten.

Die beiden Lehrenden werden nicht nur vor Ort, sondern auch Online Teilnehmende begleiten und in Gruppengesprächen verfügbar sein. (Einzelgespräche online sind nicht geplant).

Zeitplan livestream:

Samstag 03. Oktober 2020

20.30 - 21.30 Uhr Einführung und Meditation

Sonntag 04. Oktober bis Freitag 09. Oktober 2020

06.15 – 06.45 Uhr Atemübungen Chi Kung (optional)

06.45 – 07.30 Uhr Sitzmeditation

09.30 – 10.30 Uhr Meditation & Anleitung

10.30 – 11.15 Uhr *Gehmeditation ohne Übertragung*

11.15 – 12.00 Uhr *Sitz- oder Stehmeditation ohne Übertragung*

Mittagspause

14.00 – 14.45 Uhr *Gehmeditation ohne Übertragung*

14.45 – 15.30 Uhr Sitzmeditation

15.30 – 16.15 Uhr *Gehmeditation ohne Übertragung*

16.15 – 17.00 Uhr Sitz- oder Stehmeditation ohne Übertragung
17.00 – 17.30 Uhr Yoga (optional)
Abendessen
19.00 – 19.30 Uhr Meditation
19.45 – 21.00 Uhr Vortrag und Meditation

Samstag 10. Oktober - Schlusstag

06.15 - 07.30 Uhr Atemübungen und Sitzmeditation
09.30 – 10.30 Uhr Abschlusssitzen und Schlusswort

Gruppengespräche Online:

Montag 5. Oktober bis Freitag 09. Oktober 2020

10.30 – 11.15 Uhr Gespräche
16.15 – 17.00 Uhr Gespräche

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.

Anmeldung:

Spätestens **bis 27.09.2020** via folgendem Link: <https://forms.gle/Y8KhN4uy9krTmXhaA>
Die Anmeldung wird nicht rückbestätigt.

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

Kosten:

Grundkosten für das vollständige Retreat sind **CHF 175.-**. Diese bitte **vor dem Kurs** auf das Postfinance-Konto „30-459460-4“ IBAN: CH10 3000 0001 3045 9460 4, mit Vermerk «Kurs 20.25 Online» überweisen. Kontoinhaber: Stiftung Zentrum für buddhistische Meditation.

Dāna – Spende an die Lehrer

Gemäss buddhistischer Tradition verlangen die Lehrenden kein Honorar. Sie sind jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Ende des Kurses angewiesen.
Spenden an **beide Lehrende** bitte direkt auf das Konto von Akincano. Herzlichen Dank!

Bankdaten Akincano:

comdirect bank
Konto: M. Weber
IBAN: DE52200411440589068600
BIC-SWIFT: COBADEHD044
Vermerk: «Kurs Beatenberg (CH) Oktober 2020»

Mit PayPal:

(keine Mitgliedschaft oder Konto bei PP erforderlich !!)

Paypal-Kto von [Akincano](#) (Link)

oder mit dem QR Code für das Paypal Konto:

