



3 TAGE VIPASSANA-ONLINE-RETREAT ÜBER PFINGSTEN
Fr. 29. Mai – Pfingstmontag 1. Juni 2020
mit Ursula Flückiger (ohne Catherine Felder)

Dieses Online-Retreat bietet Anleitungen für das Kultivieren eines stetigen und liebevollen Gewahrseins in formeller Sitz-, Steh- und Gehmeditation sowie in allen Aktivitäten des Tages.
Zeit für Fragen zur Meditationspraxis sowie Dharmavortrag am Abend.

Zeitplan:

Freitag, 29. Mai: 19.00 bis ca. 20.30 Uhr, technische Infos, Einführung, Meditation

Samstag, 30. Mai:

09.15 - 10.15 Uhr Anleitungen und Meditation, Zeit für Fragen

14.30 - 15.30 Uhr Anleitungen und Meditation, Zeit für Fragen

19.00 - 20.15 Uhr Vortrag, kurze Pause, Meditation und Widmung

Sonntag, 31. Mai:

09.15 - 10.15 Uhr Anleitungen und Meditation, Zeit für Fragen

14.30 - 15.30 Uhr Anleitungen und Meditation, Zeit für Fragen

19.00 - 20.15 Uhr Vortrag, kurze Pause, Meditation und Widmung

Montag, 1. Juni: 09.15 - 11.15 Uhr, Meditation, Schlussvortrag, Austausch

Das Retreat ist für alle Interessierten offen, ich würde es aber schätzen, vor allem jene begrüßen zu können, die bereit sind, während der ganzen Zeit mit dabei zu sein. Das Retreat kann als formelles Heimretreat im Schweigen oder als Praxisunterstützung im Alltag verstanden werden.

Voraussetzungen:

- Vertrautheit mit der Zoom-Plattform, da keine technische Unterstützung gegeben werden kann.
- Ein Computer oder Laptop mit Kamera und Mikrofon und eine stabile Internetverbindung.
- Ruhige Rückzugsmöglichkeiten zu Hause.

Hinweis: Die Praxis der Gewahrseinsmeditation (Vipassana) ist für Menschen mit schweren psychischen Beeinträchtigungen nicht geeignet. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Anmeldung: Spätestens bis 23. Mai 2020 mit dem Formular unter folgendem Link:
<https://forms.gle/2ZLDGvTsmibdXh719>. Die Anmeldung wird nicht rückbestätigt.

**Der Zoom Zugangslink wird nach Anmeldung und 2 – 3 Tage vor Beginn per Mail zugestellt.
Bitte keine Rückfragen zum Kurs oder zu anderen Online-Angeboten ins Zentrumsbüro. Danke.**

Kosten: Das Retreat wird auf der Basis von freiwilligen Spenden angeboten.

Spenden für die Lehrenden (auch Catherine) bitte direkt auf das Konto von: Ursula Flückiger von Allmen (nicht ins Meditationszentrum Beatenberg, da das Zentrum keine Spenden für Lehrende annehmen darf):
Migros Bank, 8010 Zürich, Schweiz
IBAN CH29 0840 1000 0598 8662 5
SWIFT-Code (BIC): MIGRCHZZXXX

Spenden für das Meditationszentrum: <https://www.karuna.ch/de-Kurse-Programm-Zahlungen-Bankverbindungen>

Bitte bei beiden Spenden mit Vermerk: «Spende Online-Pfingstretreat. Vielen Dank!