

Online-Vipassana-Retreat
„In Beziehung zu sich selbst und der Welt sein“
Do 30. April – So 3. Mai 2020
Irene Bumbacher und Yuka Nakamura

In der Vipassana-Meditation treten wir in eine vertiefte Beziehung mit uns selbst. Gestalten wir diese Beziehung wohlwollend und interessiert, entstehen auf natürliche Art Raum und Mitgefühl für das gesamte Spektrum unseres Erlebens. Wir entdecken neue Möglichkeiten, uns selbst und allen Lebewesen mit Liebe und Weisheit zu begegnen.

Das Online-Retreat beinhaltet angeleitete Sitz-, Geh- und Stehmeditationen, Vorträge und Einzel- oder Gruppengespräche mit den Lehrerinnen. Es bietet den Teilnehmenden wertvolle Unterstützung, um zuhause in den eigenen vier Wänden zu praktizieren.



Kursstruktur

Donnerstag, 30. April: 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Freitag, 1. Mai: 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr, 14.00 bis 15.00 Uhr, 19.00 bis 20.00 Uhr, 20.45 bis 21.15 Uhr

Samstag, 2. Mai: 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr, 14.00 bis 15.00 Uhr, 19.00 bis 20.00 Uhr, 20.45 bis 21.15 Uhr

Sonntag, 3. Mai: 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Zusätzlich werden Einzel- oder Gruppengespräche nach Vereinbarung angeboten.

Für Interessierte besteht die Möglichkeit, das Retreat um zwei Tage bis Dienstag 5. Mai mit Begleitung durch Einzelgespräche, aber ohne online-Gruppenangebot, zu verlängern.

Vorbereitungstreffen

Am **Dienstag, 21.4. oder 28.4., jeweils um 19.00 Uhr**, werden zwei optionale Vorbereitungstreffen angeboten, an denen das Programm ausprobiert und technische Fragen geklärt werden können.

Teilnahmevoraussetzungen

- Bereitschaft, am gesamten Kurs teilzunehmen.
- PC oder Laptop mit Kamera mit stabilem Internetzugang
- Ruhige Retreatbedingungen zuhause
- Einsteiger*innen wie Erfahrene sind gleichermassen willkommen.

Anmeldung

Bitte melde dich bald, aber **spätestens bis 27. April 2020**, unter dem folgenden Link an:

<https://tinyurl.com/yukairene2020>

Kosten

Das Retreat wird auf Basis von Dana (Grosszügigkeit) angeboten. Das gemeinsame Spendenkonto für **beide** LehrerInnen ist:

Yuka Nakamura, 8143 Stallikon, Schweiz
Migros Bank, IBAN: CH30 0840 1000 0575 8072 3,
SWIFT-Code (BIC): MIGRCHZZXXX
Paypal: <https://www.paypal.me/YNakamura>

Einzahlung bitte mit Vermerk „Online-Retreat Yuka & Irene“ – besten Dank!

Kontakt

Den Zugangslink sowie alle weiteren technische Informationen für Zoom erhältst du nach deiner Anmeldung in einer separaten Mail. Für allfällige weitere, dringende Fragen kannst du dich an irenebumbacherkurse@gmail.com wenden.

Wir freuen uns auf dich!

Yuka und Irene