



Tonglen und Vipassana Offenes Herz - Innere Freiheit

16. – 20. April

5-Tage online Kurs: Freitag 10 Uhr – Dienstag 17 Uhr
es ist auch möglich nur SA/SO mitzumachen

**(der bereits ausgeschriebene online-Kurs 21-11 wird NEU von 6 auf 5 Tage verkürzt –
bitte beachte die NEUEN Beginn- und Endzeiten)**

Das Meditationszentrum ist geschlossen, die Pandemie bestimmt weite Teile des Lebens und ist für viele Menschen eine große Herausforderung. Hier möchten wir unterstützen und unseren jährlich stattfindenden Kurs Tonglen und Vipassana „**Offenes Herz – Innere Freiheit**“ online durchführen. Der angekündigte 3-jahres-Zyklus mit Übertragung beginnt 2022.

Ihr könnt die Zeit variabel nutzen und euren Bedingungen anpassen. Entweder ihr gestaltet es euch als ein begleitetes Selbstretreat (zu Hause/in einer Ferienwohnung) oder als begleitete Praxis im Alltags- und Arbeitsumfeld, wobei ihr anderen Menschen begegnet und mit ihnen kommuniziert. Diese Variante trägt zur Integration der Dharmapraxis in den Alltag bei.

Wir bieten zu folgenden Zeiten gemeinsamer Praxis über Zoom an:

Block 1: 7.00 – 7.30	Morgenmeditation	Lama Irene
Block 2: 9.30 – 12.00	Vipassana	Renate Seifarth
Block 3: 14.30 – 17.00	Tonglen, Erklärungen, Austausch	Lama Irene
Block 4: 20.00 – 21.00	Tonglen / Vipassana im Wechsel	Renate Seifarth / Lama Irene

In den Tagesplan könnt ihr achtsame Körperbewegungen und andere Aktivitäten, die euch stärken sowie erfreuen, einpflegen. Generell gilt, dass ihr in dieser Zeit gut auf euch achtet und selbstverantwortlich handelt.

Zoom-Zugangslink:

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

Teilnahmevoraussetzungen:

- Vertrautheit mit der Zoom-Plattform (keine technische Unterstützung während des Retreats möglich).
- Technisch: Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon: eine stabile Internetverbindung ist erforderlich.

Bitte beachten:

Ein Meditationskurs kann Bewusstwerdungsprozesse auslösen. Bei akut größeren psychischen Problemen raten wir von einer Teilnahme ab. Mit eurer Teilnahme stimmt ihr zu, dass ihr die Verantwortung für euch und eure Handlungen selbst übernehmt.

Kosten und Anmeldung:

Bitte gib für die Lehrenden auf deiner Anmeldung an, an welchen Tagen du teilnehmen wirst und wähle bei deiner Anmeldung, wieviel an den Grundkosten du einbezahlen wirst.

Es gibt folgende Möglichkeiten: CHF 125; CHF 62.50 (50%); CHF 25,- (80%);
Du erhältst dann per E-Mail eine Bestätigung mit Rechnung.

Jene, die sich bereits für den 6-Tage livestream Kurs 21-11 angemeldet haben, werden vom Beatenberg Büro per Email kontaktiert und die zuviel bezahlten Kursgebühren zurück erstattet werden.

Anmeldungen laufen über die Website vom Meditationszentrum Beatenberg:

<https://karuna.ch/kurse/detail/5-tage-tonglen-und-vipassana-retreat-offenes-herz-innere-freiheit-teilnahme-auch-nur-am-sa-so-moeglich/21-11-LI-RS-LIVESTREAM-NEU/>

Dāna – Spende an die Lehrenden:

Gemäss buddhistischer Tradition verlangen die beiden Lehrenden kein Honorar. Sie sind jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Ende des Kurses angewiesen. Die Spenden für die **Lehrenden** bitte **nicht** auf das Zentrumskonto überweisen. Wir danken euch schon im Voraus für eure Unterstützung.

Spenden mit Vermerk „**Beatenberg April**“ für Lama Irene:

Freiheitsschritte
Tränkebachstr. 36, CH-8712 Stäfa, Schweiz
IBAN: CH65 0900 0000 8963 8945 9
BIC: POFICHBEXXX

www.freiheitsschritte.com
www.soundcloud.com/lama-irene

Spenden mit Vermerk „**Beatenberg April**“ für Renate Seifarth:

Renate Seifarth, Herrenhof 1, D-79350 Sexau, Deutschland
IBAN: DE30 1001 0010 0812 0941 00
BIC: PBNKDEFFXXX

<https://renateseifarth.de/>