



6 Tage Vipassana Metta Online* Retreat mit Renate Seifarth und Assistenz (Claude Mannewitz) 4. – 10. Juni 2020

Meditation kann unser Leben verändern und uns gerade in dieser turbulenten Zeit unterstützen. Wir üben das Ausrichten und Sammeln des Geistes und kommen zu innerer Zentriertheit, Ruhe und Stabilität. Die innere Stabilität ermöglicht ein Weiten und Einlassen auf den Augenblick, seine Gegensätze und Ungewissheiten. Achtsamkeit, offenes Wahrnehmen und Wissen, was ist, schaffen Klarheit, aus der heraus wir unser Leben authentisch gestalten können. Eine liebevolle Haltung im Herzen führt zu tiefer innerer Verbundenheit mit dem Leben.

Dieser online Kurs ersetzt das Retreat im Meditationszentrum Beatenberg. Naturgemäß verändern die neuen Gegebenheiten – das Üben allein zu Hause, der Austausch über Zoom – den Retreat und unser Erleben. Vielleicht können wir den Retreat als eine Art begleitetes Selbstretreat ansehen. Wir bekommen Anleitungen, Inputs, die Möglichkeit Fragen zu klären und können uns mit anderen durch die Online-Aktivitäten verbunden fühlen. Aber der Retreat verlangt von uns mehr Eigenverantwortung, Disziplin und Vorbereitung. Gerade das kann unsere Eigenständigkeit in der Praxis enorm fördern und zu einer wertvollen Erfahrung werden.

Retreat Plan

04. Juni	19.00 bis ca. 20.30	Eröffnung
5. – 9. Juni	09.30	Anleitungen und Meditation
	15.00	Vortrag
	19.30	Chanting, Meditation und F&A
10. Juni	09.15 bis ca. 11.00	Abschluss

Zusätzlich werden Angebote für Gruppengespräche offeriert.

Die restliche Zeit steht zur Verfügung für individuelle Praxis. Eine mögliche Strukturierung des Tages und weiteres unterstützendes Material werden vor Kursbeginn per Mail zugesandt. Auf zerstreute Aktivitäten sollte verzichtet werden. Kommunikation mit anderen sollte reduziert und auf Mitglieder im eigenen Haushalt reduziert werden.

Der Kurs ist offen für Neueinsteigende und Erfahrene. Wir bitten darum, sich nur dann anzumelden, wenn die Absicht besteht den Kurs vollständig von Anfang bis Ende als Retreat zu nutzen.

Die Kurssprache ist Deutsch.

Was ihr benötigt

- Computer, Laptop oder Tablet mit Mikrofon und Kamera sowie eine stabile Internetverbindung
- *Wir nutzen Zoom. Ihr müsst vertraut sein mit der Zoom-Plattform. Wir können keine Computer- oder Zoom-Unterstützung geben!
- Ein Ort, an dem ihr ungestört meditieren und an den Zoom Sessions teilnehmen könnt
- Vorbereitend sein kann das Buch von Renate „Buddha at home“, Anleitungen für ein Retreat zu Hause

Zu den Personen:

Renate Seifarth, Diplom-Biologin, Dharmalehrerin und Autorin, widmet sich der Meditation und dem Dharma-Weg seit 1989, verbrachte mehrere Jahre im Retreat und ein halbes Jahr in einer Einsiedelei. Sie wurde von Fred von Allmen im Jahr 2000 autorisiert und lehrt seitdem in zahlreichen Meditationszentren Europas. Neben zahlreichen Artikeln sind von ihr die Bücher „Buddha at home“ und „Heile das Kind in dir“ erschienen.

Claude Mannewitz, Diplom-Physiker und MBSR-Achtsamkeitslehrer, befasst sich seit 30 Jahren mit buddhistischer Meditation und Achtsamkeit. Sein Schwerpunkt liegt auf einem rationalen Verständnis der Achtsamkeit, das mit den Erkenntnissen der Wissenschaft in Einklang steht.

Anmeldung

Spätestens bis zum **28. Mai via Mail** unter <https://forms.gle/2Adbt8xXg4vzFuGV9>. Die Anmeldung wird nicht rückbestätigt. Alle Angemeldeten erhalten einige Tage vor Beginn den Zoom-Zugangslink und weitere Unterlagen.

Fragen können geklärt werden unter online-retreat-beatenberg@renateseifarth.de

Kosten

Gemäss ihrer buddhistischen Tradition verlangen die Lehrenden für ihre Lehrtätigkeit kein Honorar. Der Kurs wird auf Spendenbasis (Dana) offeriert.

Spenden (Dana) können überwiesen werden auf Kto: Renate Seifarth, Postbank Berlin, DE30 1001 0010 0812 0941 00, BIC: PBNKDEFF

Spenden für das Meditationszentrum Beatenberg: <https://www.karuna.ch/de-Kurse-Programm-Zahlungen-Bankverbindungen>. Bitte bei beiden Spenden mit Vermerk 6-Tage Vipassana-Metta

Wir freuen uns auf die Meditationspraxis mit euch!

Renate Seifarth und Claude Mannewitz

Hinweis

Achtsamkeitsmeditation und ein Retreat allein zu Hause ist unter bestimmten Umständen kontraindiziert. Bei ehemaligen psychotischen Erkrankungen und derzeitigen größeren psychischen Problemen sehen wir eine Teilnahme als nicht ratsam an. Sollten Probleme während des Retreats auftauchen, ist der Retreat abzubrechen und professionelle Hilfe zu suchen. Der Kurs ist kein Ersatz für medizinische oder psychiatrische Behandlung. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Jede(r) Teilnehmende stellt die Kursleiter ausdrücklich von allen Haftungsansprüchen für entstehende Personen- und Sachschäden frei (außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit).