

Freiheitsschritte

Lama Irene



Foto von Lama Irene
Buddha in Bodhgaya

Weitere Infos und eventuelle Änderungen befinden sich auf der Website: www.freiheitsschritte.com

ONLINE TERMINE 2025

Online Sheng Zhen Heilen I

Zeit: Dienstag 11h – 12h: 9.9. / 25.11. / 16.12.

Anmeldung: info@freiheitsschritte.com

PRÄSENZ TERMINE 2025/26

20.09.25 • Glückstag • Alle sind willkommen

14h30–15h30 Ankunft auf dem Glück-Hof, Meditation angeleitet von Lama Irene

15h30–20h00 Apéro, Hofpräsentation, Permakulturführung, gemeinsames Abendessen

Anmeldung: ariella.schaerer@dhagpo-switzerland.ch

Website: www.dhagpo-switzerland.ch

02. – 04.01.26 • Kommunikation mit Herz (Schweibentalp, Brienz, CH)

mit Lama Irene unterstützt von Christine Albrecht

Info und Anmeldung: www.schweibentalp.ch • info@schweibentalp.ch

11. – 25.01.26 • Vertiefungs-Retreat (Toggenburg, CH)

Es ist möglich, an einer oder zwei Wochen teilzunehmen.

mit Lama Irene und Lama Chönyi

Info und Anmeldung: www.karunahaus.ch • info@karunahaus.ch

08.02.26 • Sheng Zhen Training Heilen I

Zeit: 10h–16h (Ankunft ab 09h30)

Ort: Kleiner Gemeindesaal, oben im Gemeindehaus

Alle Angebote von Lama Irene finden auf Spendenbasis (Dana) statt.

Freiheitsschritte

Lama Irene



Weitere Infos und eventuelle Änderungen befinden sich auf der Website: www.freiheitsschritte.com

PRÄSENZ TERMINE 2026

22. – 26.04. Vipassana, Tonglen und freundliche Selbstkontrolle (Beatenberg, CH)

4 Tage Retreat, Teilnahme auch Online möglich.

mit Lama Irene und Renate Seifarth

Infos und Anmeldung: www.karuna.ch • info@karuna.ch

12. – 23.07. Achtsamkeits-Retreat in Chandolin (Wallis, CH)

10 Tage Retreat gemeinsam mit Tho und Lisi Ha Vinh sowie Caromai

Infos und Anmeldung: retreat.chandolin@gmail.com

14. – 16.08. Kalayanamitta (Basel, CH)

Achtsamkeit, Kommunikation mit Herz und die "Befreienden Qualitäten"

2026 wird uns "Heilsames Sein und Geduld", die Dritte der sechs "Befreienden Qualitäten" (Paramitas) als Gesprächsthema dienen.

Infos und Anmeldung: www.kalayanamitta.ch • info@kalayanamitta.ch

16. – 20.09. Dharmapraaxis: Sterbeprozess und Tod (Beatenberg, CH)

4 Tage Retreat mit Lama Irene und Rainer Künzi

Würdigen wir die Tatsache der Vergänglichkeit und der eigenen Sterblichkeit, kann sich eine natürliche Offenheit für das Leben jetzt und heute einstellen.

Infos und Anmeldung: www.karuna.ch • info@karuna.ch

Fragen an: info@freiheitsschritte.com

Vorträge und Meditationen: www.soundcloud.com/lama-irene

Alle Angebote von Lama Irene finden auf Spendenbasis (Dana) statt.