



DHARMAPRAXIS IM ALLTAG

Ein alltagsbegleitender Wochenkurs in Basel mit Catherine Felder

Sonntag 8. 1. bis Samstag 14. 1. 2012

Diese Übungswoche richtet sich an Menschen, die bereits Vipassana- und Metta-Retreat-Erfahrung haben.

Sie soll dazu beitragen, unser lebendiges Verständnis des Dharma im Alltag zu verankern und zu vertiefen. Der ganz gewöhnliche Alltag ist denn auch das Übungsfeld, mit dem wir uns in diesen Tagen anhand des Themas von „**LOSLASSEN**“ auseinandersetzen.

Gemeinsam erforschen wir die Möglichkeiten, achtsam den Geist der Praxis in alltägliche Verrichtungen, Zusammenleben, Arbeit und Freizeit hineinzutragen. Der Austausch von Erfahrungen in der Gruppe ist ein wichtiger Bestandteil der Auseinandersetzung.

! Die Übungswoche ist kein Einführungskurs in Meditation!

Catherine Felder widmet sich der Vipassana-Meditation seit 1985 unter verschiedenen westl. Lehrenden und wirkt seit 1995 als Meditationslehrerin. Sie ist Mitbegründerin des Meditationszentrums Beatenberg. Anfang der 80er Jahre hat sie Klassischen Yoga bei Dr. J. Yogendra in Mumbai studiert und unterrichtet seitdem Yoga in Basel.

Teilnahme- Bedingungen Vipassana/Metta-Meditationserfahrung von mindestens 5 Tagen
Schweigekurs. Anwesenheit während der ganzen Woche. Es darf nur ein Abend gefehlt werden, nicht aber die beiden Nachmittage.

Dauer Sonntag 8.1. 2012, 13.15h - ca. 18.00h
Montag 9.1. - Freitag 13.1., jeweils 19.00h - 21.00h
Samstag 14.1., 13.15h - ca. 18.00h

Ort Meditationsraum „Kalyana Mitta“, Ramsteinerstr. 16 (Hinterhaus)
Tram 3 bis „Waldenburgerstr.“ Bus 36 oder 70 bis „Breite“

Mitbringen Schreibzeug für eigene Notizen
für Sonntag und Samstag: Uhr und allenfalls Regenkleidung für Gehmeditation im Freien, kleines Zvieri. Getränke sind im Raum vorhanden.

Kosten für Mitglieder „Kalyana Mitta“ als Organisationsbeitrag Fr. 25.-
für Nicht-Mitglieder Fr. 50.-
Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddh. Tradition kein Honorar.
Für einen Teil ihres Lebensunterhaltes ist sie jedoch auf freiwillige Spenden (Dana) am Schluss des Kurses angewiesen.

Anmeldung an: Regula Bergamin, Klingentalgraben 17, 4057 Basel, 061 692 20 25
erbergamin@bluewin.ch

Die Anmeldung wird nicht rückbestätigt. Bei Verhinderung bitte abmelden!

Ja, ich erfülle die Bedingungen und nehme an der Woche vom 8.1. -14.1. 2012 teil

Name /Vorname.....E-mail.....

Strasse.....PLZ/Ort.....Tel.....

Datum.....Unterschrift.....