

Meditationstag in Basel

Präsent sein im Jetzt - mit Metta, einer freundlichen Haltung

Sonntag, 21. Oktober 2018

Mit Rainer Künzi

Wir nehmen uns einen Tag Zeit, unsere ganze Aufmerksamkeit dem inneren Erleben zu schenken - auch mit der Idee, danach wieder gestärkt in den geschäftigen und bunten Alltag einzutauchen.

Oft neigen wir dazu, uns zu oft und zu lange mit Vergangenem oder Zukünftigem zu beschäftigen. Gewahrsein (sati) ist die Fähigkeit, im JETZT mit unserem Erleben in Kontakt zu sein und uns an Heilsames zu erinnern.

Metta ist eine Haltung der liebevollen Güte, mit welcher wir uns freundlich-wohlwollend den eigenen Erfahrungen und jenen anderer Lebewesen zuwenden.

Gewahrsein und eine freundliche Haltung sind zwei spirituelle Qualitäten, die wir an diesem Tag stärken. Sie ermöglichen uns, mit uns, anderen und dem Leben offener und verbundener zu sein.

Der Meditationstag ist sowohl für **EinsteigerInnen** als auch für **erfahrene Meditierende** geeignet.

Er verläuft **im Schweigen**, beinhaltet Meditationen mit Anleitungen und Gespräche in Gruppen.

Rainer Künzi praktiziert seit 1986 Vipassana, seit 2002 zusätzlich in der tibetischen Tradition. Er lehrt seit 2009, autorisiert von Fred von Allmen. Er hat 18 Jahre als Kinderpsychotherapeut auf einer Familienberatungsstelle gearbeitet.



Datum/Zeit: Sonntag, 21. Oktober 2018, 10.00 - 17.00 Uhr

Ort: Zentrum Kalyana Mitta, Ramsteinerstrasse 16, 4052 Basel
Tram-Nr. 3: Am Aeschenplatz Richtung Birsfelden bis Station Waldenburgerstrasse, dann zweite Strasse in Fahrtrichtung links.

Mitbringen: Bitte Mittagessen für sich selbst mitbringen. Unterlagen, Sitzkissen und Stühle für die Meditation sind vorhanden. Getränke stehen zur Verfügung.

Kosten: Für Organisation und Raummiete: Fr. 10.- für Mitglieder Kalyana Mitta, Fr. 20.- für Nichtmitglieder. Bitte bei Kursbeginn bezahlen.
Der Kursleiter verlangt gemäss seiner buddhistischen Tradition kein Honorar. Für seinen Lebensunterhalt nimmt er einen freiwilligen Beitrag gerne entgegen.

Für Fragen: Marcel Wolbers Tel. 061 599 10 51 (ab 18.30 Uhr)

Anmeldung: Per E-Mail an marcel.wolbers@gmail.com, unter **Angabe von Name, Adresse und Telefonnummer** oder untenstehenden Talon an: Marcel Wolbers, Amerikanerstr. 21, 4102 Binningen

Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht rückbestätigt. Bei Verhinderung bitte abmelden!

✂

⇒ Ich nehme am **Meditationstag am 21. Oktober 2018 in Basel** teil:

NameVorname.....

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

Mail.....Telefon.....

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