

# DAS ALTE JAHR IN STILLE AUSKLINGEN LASSEN

## 3 Tage Vipassana-Meditation in Basel

Freitag 28.12. – Sonntag 30.12. 2018, 9.30h – ca 19.00h

Leitung: Catherine Felder

Statt uns in Geschäftigkeit zu verlieren, halten wir 3 Tage inne und lauschen in uns hinein. Mit teilnehmender Achtsamkeit öffnen wir uns dem ganzen Spektrum unseres Erlebens in Körper, Herz und Geist und üben uns darin, allem Leben zunehmend mit Unvoreingenommenheit, Wertschätzung und Mitgefühl zu begegnen. Der Tagesablauf beinhaltet angeleitete Sitz- und Gehmeditation, einfache Yogaübungen, Dharmavortrag sowie Gruppen- oder Einzelgespräche mit der Kursleiterin.

**Catherine Felder** widmet sich seit 1985 der Praxis der Vipassana-Meditation unter verschiedenen westlichen Lehrenden und lehrt im Meditationszentrum Beatenberg.

**Wo:** Meditationsraum „Kalyana Mitta“, Ramsteinerstr. 16 (Hinterhaus) ca. 5 Min. zu Fuss von Tram 3 Station „Waldenburgerstr.“

**Mitbringen:** Warme, wetterfeste Kleidung und Uhr für die Gehmeditation im Freien, Mittagessen und kleine Zwischenverpflegung für den Abend. Getränke im Raum vorhanden.

**Kosten:** Organisationsbeitrag: Fr. 30.- für Mitglieder Kalyana Mitta  
Fr. 60.- für Nichtmitglieder. Bitte bei Kursbeginn bar bezahlen.  
Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar.  
Als Beitrag zu ihrem Lebensunterhalt nimmt sie am Schluss des Kurses Spenden (Dana) der Teilnehmenden gerne entgegen.

**Anmeldung:** Mit Talon an: Regula Bergamin, Klingentalgraben 17, 4057 Basel  
Oder per Mail an: erbergamin@bluewin.ch (mit Adresse und Telefon)  
Fragen? Tel. 061 692 20 25

**Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht rückbestätigt. Teilnehmerzahl beschränkt. Die Anmeldungen werden der Reihe nach berücksichtigt.**

**Bei Verhinderung bitte abmelden damit der Platz weiter gegeben werden kann!**

----- ✂ -----  
**Anmeldung Meditationstage 28.12. – 30.12. 2018**

Name:..... Vorname:.....

Adresse/PLZ/Ort:.....

Tel.:..... mail:.....

Datum:..... Unterschrift:.....