

**MEDITATION --- DIE SCHULUNG VON HERZ UND GEIST****Vertrauen – freudiges Bemühen – Achtsamkeit – Sammlung – Weisheit****Eine Einführung in 5 Abenden im Oktober/November 2018**

Was motiviert uns Herz und Geist zu kultivieren? In welche Richtung soll es gehen? Worüber sollten wir etwas Bescheid wissen, um geschickt zu praktizieren?

Im Rahmen der 5 spirituellen Qualitäten (Vertrauen, interessiertes Bemühen, liebevolles Gewahrsein, entspanntes Verweilen, Weisheit) ergründen wir das Potential der buddhistischen Herz- und Geistesschulung. Und wir erforschen Möglichkeiten etwas gelassener, freudvoller und mitfühlender mit dem alltäglichen Auf und Ab umzugehen.

- Die 5 Abende sind eine Einführung in Meditationsformen und Methoden der Erkenntnismeditation (Vipassana).
- Sie beinhalten einführende Vorträge, angeleitete Meditationen, Austausch und Übungsaufgaben zwischen den Abenden.
- Der Kurs ist aufbauend und kann deshalb nur **als Ganzes** besucht werden.

**Kursleitung Catherine Felder**

Praktiziert seit 1985 Vipassana-Meditation und wurde von Fred von Allmen zum Lehren autorisiert.

**Datum/Zeit** 5 Montagabende 15. Okt / 22. Okt / 29. Okt / 5. Nov / 12. Nov 2018  
jeweils 19. 15h – 21. 15h

**Ort** Meditationsraum Kalyana Mitta, Ramsteinerstr. 16 (Hinterhaus), Basel

**Kosten** Fr. 40.- (Nichtmitglieder), Fr. 20.- (Mitglieder) für Organisationsbeitrag. Die Kursleiterin verlangt ihrer buddhistischen Tradition entsprechend kein Honorar. Als Beitrag zu ihrem Lebensunterhalt nimmt sie am Ende des Kurses gerne freiwillige Spenden (Dana) entgegen.

**Mitbringen** Schreibzeug für persönliche Notizen. Sitzkissen- Bänklein und Stühle sind vorhanden.

**Fragen ?** 061 302 22 08 oder [pippifax@bluewin.ch](mailto:pippifax@bluewin.ch)

**Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht rückbestätigt**

Anmeldung mit diesem Talon an: Catherine Felder, St. Galler-Ring 208, 4054 Basel  
oder per Mail (bitte mit allen Angaben) an [pippifax@bluewin.ch](mailto:pippifax@bluewin.ch)

..... ✂ .....

**ANMELDUNG** „Herz- und Geistesschulung“ 5 Montagabende 15. Okt. – 12. Nov. 2018

Name.....

Adresse.....

Tel..... E-Mail.....

Datum und Unterschrift.....