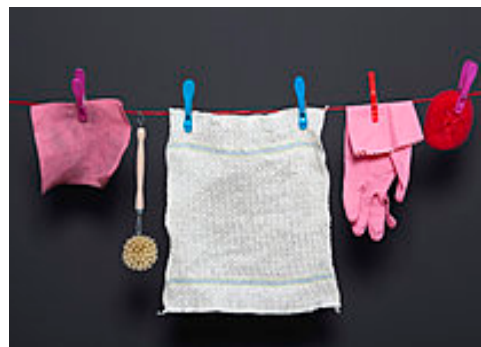


ALLTAGSBEGLEITENDER WOCHENKURS

Sonntag 10.2. 2019 bis Samstag 16.2. 2019

LIEBEVOLLE GELASSENHEIT

In dieser Praxiswoche geht es nicht in erster Linie um Meditation sondern um die Möglichkeit, unseren ganz gewöhnlichen Alltag als Praxisfeld zu nutzen. Sie richtet sich an Menschen, die bereits Vipassana- und Metta-Retreat-Erfahrung haben. Anhand von verschiedenen Impulsen für jeden Tag, können wir das Potential der Alltagspraxis ganz konkret erforschen und erfahren. Der tägliche Austausch in der Gruppe unterstützt uns darin, interessiertem Gewahrsein als innere Haltung in die alltäglichen Verrichtungen, in Zusammenleben und Beziehungen, in Berufsarbeit und Freizeit zu tragen.



Wichtigster Bestandteil dieser Woche ist die Bereitschaft zum offenen Austausch in der Gruppe. Die Übungswoche ist kein Einführungskurs in Meditation.

- Leitung** Catherine Felder, widmet sich seit 1985 der Praxis der „Vipassana-Meditation“ und lehrt im Meditationszentrum Beatenberg
- Teilnahmebedingungen** Vipassana/Metta-Meditationserfahrung von insgesamt mindestens 4 Tagen Schweigekurs. Anwesenheit am Sonntag- und Samstagnachmittag und an mindestens 4 der 5 Abende
- Kurszeiten** Sonntag 10.2. 13.30h – ca. 18.00h
Montag 11.2. – Freitag 15.2. jeweils 19.00h – ca. 21.00h
Samstag 16.2. 13.30h – ca. 18.00h
- Ort** Meditationsraum „Kalyana Mitta“, Ramsteinerstr. 16 (Hinterhaus), Tram 3 bis „Waldenburgerstr.“
- Mitbringen** Schreibzeug für Notizen, für Sonntag und Samstag: Uhr und allenfalls Regenkleidung für Gehmeditation im Freien. Kleiner Pausenimbiss. Getränke sind im Raum vorhanden.
- Kosten** Organisationsbeitrag für Mitglieder „Kalyana Mitta“ Fr. 30.- für Nicht-Mitglieder Fr. 60.- Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddh. Tradition kein Honorar. Für einen Teil ihres Lebensunterhaltes nimmt sie zum Ende des Kurses gerne Spenden (Dana) der Teilnehmenden entgegen.

Anmeldung an Regula Bergamin, Klingentalgraben 17, 4057 Basel, 061 692 20 25
oder per mail: erbergamin@bluewin.ch (bitte mit vollständiger Adresse und Telefon)

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

✂

-

Anmeldung für die alltagsbegleitende Praxiswoche vom 10.2. – 16.2. 2019
Ich habe die Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen und erfülle sie.

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

Adresse.....PLZ/Ort.....

Tel.....Datum.....Unterschrift.....