

**Du besitzt alle Zutaten, um dein Leben in einen Alptraum zu verwandeln.
Mische sie nicht!**

**Du besitzt alle Zutaten, um dein Leben in Freude zu verwandeln.
Mische sie! Mische sie!**

(Hafiz)

Vier Praxistermine mitten in unserem Alltag unterstützen uns darin, Achtlosigkeit gegenüber unserem gewöhnlichen Erleben zu reduzieren und Gewahrsein zu kultivieren. Dies trägt dazu bei zu erkennen, wo und wie wir uns in verschiedenen Formen von Aversion und Verlangen verstricken und eine wertschätzende und mitfühlende Verbundenheit mit allem Leben zu fördern.

Jeder Termin umfasst achtsame Bewegungsimpulse, Sitzmeditation, Gehmeditation sowie kleine Anregungen zu Alltagspraxis.

4 x am Mittwoch im März/April 2019
20. März/ 27. März/ 3. April/ 10. April
9.30 – 11.45

Kursleitung: Catherine Felder, Lehrende für Vipassana Meditation und Yoga

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

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Uhr und wetterfeste Kleidung für Gehmeditation im Freien

Organisationsbeitrag: Fr.20.- für Mitglieder Kalyana Mitta / Fr. 40.- für Nichtmitglieder.
Bitte bei Kursbeginn bezahlen. Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für einen Teil ihres Lebensunterhalts nimmt sie am Schluss des Kurses Spenden (Dana) der Teilnehmenden gerne entgegen.

Anmeldung: per **Post:** Catherine Felder, St. Galler-Ring 208, 4054 Basel
per **mail:** pippifax@bluewin.ch (bitte mit Adresse und Telefon)

Die 4 Termine können nur als Ganzes gebucht werden. Begrenzte TN-Zahl. Die Anmeldungen werden der Reihe nach berücksichtigt und sind verbindlich. Bei Verhinderung bitte baldmöglichst abmelden, damit der Platz weitergegeben werden kann.

----- ✂ -----
Anmeldung für **4 x Mittwoch März/April 2019** (20.3./27.3./3.4./10.4.) **9.30-11.45**

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

Adresse:.....

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

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