



## VIPASSANA – MEDITATIONSTAG

**Sonntag 24. März 2019, 10.00 – 17.00**

**Leitung: Catherine Felder**

Ein Meditationstag unterbricht Routine und Geschäftigkeit des Alltags radikal. In der Stille des zeitweiligen Rückzugs können sich Herz und Geist beruhigen und das Gewahrsein wird geschärft. Durch diese Praxis erfahren wir uns selbst und die Lebensprozesse auf einer tieferen Ebene und nähren unser Potential an Weisheit und Mitgefühl. Nach und nach befreien wir uns aus dem Griff von Angst, Abwehr und zwanghaftem Verlangen und begegnen stattdessen der Ganzheit des Lebens vermehrt mit Gelassenheit und Herzenswärme.

Der Meditationstag verläuft vorwiegend **im Schweigen** und umfasst Sitz- und Gehmeditation mit Anleitungen, Gespräche und Dharma Vortrag. Er ist sowohl für EinsteigerInnen als auch für erfahrene Meditierende geeignet.

**Catherine Felder** widmet sich seit 1985 der Praxis der Vipassana-Meditation unter verschiedenen westlichen LehrerInnen und ist Mitbegründerin des Meditationszentrums Beatenberg.

**Datum/Zeit:** **Sonntag 24. März 2019, 10.00 – 17.00**

**Ort:** **Meditationsraum „Kalyana Mitta“, Ramsteinerstr. 16/Hinterhaus  
Tram 3 „Waldenburgerstr.“**

**Mitbringen:** Uhr und entsprechende Kleidung für die Gehmeditation im Freien, eigenes Mittagessen.  
Stühle, Kissen und Sitz-Unterlagen sind vorhanden. Heisses Wasser, div. Tees und Kaffee sind zur Verfügung.

**Kosten:** **Organisation:** Fr. 10.- für Mitglieder Kalyana Mitta /Fr. 20.- für Nichtmitglieder. Bitte bei Kursbeginn bezahlen.  
Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar, nimmt aber gerne freiwillige Spenden (Dana) entgegen.

**Anmeldung:** per **Post:** Catherine Felder, St. Galler-Ring 208, 4054 Basel  
per **mail:** pippifax@bluewin.ch  
für Fragen: Tel. 061 302 22 08

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

----- ✂ -----  
**Anmeldung Meditationstag 24. März 2019, 10h - 17h**

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

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

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