

MEDITATION -- HERZ- und GEISTESSCHULUNG

Einführung in 5 Abenden -- August-September 2019 -- Basel

Was ist Meditation im Sinne der buddhistischen Herz- und Geistesschulung? Inwiefern ist es eine altruistische Praxis? Welche Ziele und Auswirkungen hat eine derartige Praxis?

Wir lernen spirituelle Qualitäten wie Achtsamkeit, Interesse, entspanntes Verweilen und Weisheit/Verstehen kennen.

Wir forschen nach Möglichkeiten und Seinsweisen, die uns entspannter, präsenter, freudvoller, mitfühlender und geschickter werden lassen im Umgang mit den alltäglichen Auf und Abs.

- Der Kurs ist eine **Einführung** in verschiedene Meditationsformen und Methoden der Gewahrseins- und Erkenntnismeditation.
- Er beinhaltet Anleitungen, Vorträge und Austausch sowie Übungsaufgaben zwischen den Abenden.
- Er ist **aufbauend** und kann deshalb nur **als Ganzes** besucht werden.



Kursleitung

Rainer Künzi-Lossner

Praktiziert seit 1986 Vipassana, seit 2002 auch in der tibetischen Tradition. Durch Fred von Allmen zum Dharma- und Meditationslehrer ausgebildet lehrt er seit 2009. Er war 18 Jahre als Kinder- und Familienpsychotherapeut auf einer Beratungsstelle tätig.

Datum / Zeit

5 Mittwochabende: 14.8. / 28.8. / 4.9. / 11.9. / 25.9. 2019
Jeweils **19.15 – 21.15 Uhr.**

Ort

Meditationsraum Kalyana Mitta, Ramsteinerstrasse 16, **Basel**, Hinterhaus

Kosten

Fr. 40.- (Nichtmitglieder) und **Fr. 20.-** (Mitglieder) für Organisationskosten. Der Kursleiter verlangt entsprechend der buddhistischen Tradition kein Honorar. Er nimmt als Beitrag für seinen Lebensunterhalt gerne eine **freiwillige Spende** entgegen.

Mitbringen

Lockere Alltagskleidung; Sitzkissen, Sitzbänkelein oder Stühle sind vorhanden.

Fragen ?

Cornelia Lossner/Rainer Künzi, Telefon 061 331 13 04 oder info@kalyanamitta.ch

Anmeldung:

Bitte mit untenstehendem **Talon** an Rainer Künzi, Delsbergerallee 21, 4053 Basel oder **per E-Mail** an info@kalyanamitta.ch

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

✂.....✂

ANMELDUNG Kurs "Herz- und Geistesschulung" mit Rainer Künzi, 5 Mittwochabende, Aug/Sept 2019

Name.....

Adresse.....

Telefon.....E-Mail.....

Unterschrift.....