

Meditationstag in Basel

Sonntag, 1. Dezember 2019

Präsent sein - engagiert und gelassen

In unserer äusseren und inneren Lebenswelt

Mit Rainer Künzi

Wir nehmen uns einen Tag Zeit und halten inne - auch mit der Idee, danach wieder gestärkt in den geschäftigen vorweihnächtlichen Alltag zurückzukehren.

In der Stille wenden wir uns den Erfahrungen zu, dem, was sich als Resonanz auf das Leben in uns zeigt: Unsere Geschichte und Muster, wie wir mit anderen und mit unserer Gesellschaft und Umwelt umgehen.

Wir lernen, uns dabei nicht zu verstricken, entspannt, wohlwollend und engagiert zu bleiben.



Der Meditationstag ist sowohl für **EinsteigerInnen** als auch für **erfahrene Meditierende** geeignet.

Er verläuft **im Schweigen**, beinhaltet Meditationen mit Anleitungen und Gespräche in Gruppen.

Rainer Künzi praktiziert seit 1986 Vipassana, seit 2002 zusätzlich in der tibetischen Tradition. Er lehrt seit 2009, autorisiert von Fred von Allmen. Er hat 18 Jahre als Kinderpsychotherapeut auf einer Familienberatungsstelle gearbeitet.

Datum/Zeit: Sonntag, 1. Dezember 2019, 10.00 - 17.00 Uhr

Ort: Zentrum Kalyana Mitta, Ramsteinerstrasse 16, 4052 Basel
Tram-Nr. 3: Am Aeschenplatz Richtung Birsfelden bis Station Waldenburgerstrasse, dann zweite Strasse in Fahrtrichtung links.

Mitbringen: Bitte Mittagessen für sich selbst mitbringen. Unterlagen, Sitzkissen und Stühle für die Meditation sind vorhanden. Getränke stehen zur Verfügung.

Kosten: Für Organisation und Raummiete: Fr. 10.- für Mitglieder Kalyana Mitta, Fr. 20.- für Nichtmitglieder. Bitte bei Kursbeginn bezahlen.

Der Kursleiter verlangt gemäss seiner buddhistischen Tradition kein Honorar. Für seinen Lebensunterhalt nimmt er einen freiwilligen Beitrag gerne entgegen.

Für Fragen: Marcel Wolbers Tel. Tel. 079 696 47 01 (ab 18.30 Uhr)

Anmeldung: Per E-Mail an marcel.wolbers@gmail.com, unter Angabe von Name, Adresse und Telefonnummer oder untenstehenden Talon an: Marcel Wolbers, Amerikanerstr. 21, 4102 Binningen

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

✂

⇒ Ich nehme am **Meditationstag am 1. Dezember 2019 in Basel** teil:

Name Vorname.....

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

Mail..... Telefon.....

Datum..... Unterschrift.....