

## Regelmässige Anlässe

### Wöchentliche Sitz-Meditationen

**Montag, 07.00 – 07.45 Uhr**

Wir treffen uns zur stillen Meditation ohne Anleitung.

**Donnerstag, 19.30 – 20.15 Uhr**

Wir treffen uns zu einer stillen Meditation ohne Anleitung.

Von Zeit zu Zeit im Anschluss an die Sitzmeditation am Donnerstagabend gibt es einen Dharma-Austausch für Interessierte. Wir setzen uns mit der Lehre und Praxis auseinander und tauschen uns über unsere Praxiserfahrungen im Alltag aus. Diese Abende werden jeweils auf unserer Webseite oder per Info-Mail angekündigt.

Beide Sitz-Meditationen finden wöchentlich statt (auch während den Schulferien). Die Teilnahme ist kostenlos, eine Voranmeldung ist nicht nötig.

---

### Sitzmeditationen für junge Menschen U 30

**Jeden Dienstag 19.30 - 21.00 Uhr**

Gemeinsame Meditation und Austausch für Menschen im Alter von 18 bis 30 Jahren.

Anmeldung und Fragen unter [aylinsophie@gmx.ch](mailto:aylinsophie@gmx.ch)

---

### Meditationen an Vollmondtagen

**Jeweils ab 9.00 Uhr**

An den Vollmondtagen findet ein langer, zeitlich offener Meditationstag und Meditationsabend für geübte Meditierende statt. Mit abwechselnder Sitz- und Gehmeditation, ohne Anleitungen.

Das Ende der Abende ist individuell, es hängt von den Teilnehmenden ab. Es ist möglich, jederzeit während des Tages/Abends dazu zu kommen.

---



## Programm August bis Dezember 2019

### Meditationsraum in Basel

#### Wer sind wir?

KALYANA MITTA ist eine offene Gruppierung, die Meditationstreffen, Vorträge und Kurse im Rahmen der buddhistischen Geistesschulung veranstaltet.

Alle sind herzlich willkommen!

#### Standort

Ramsteinerstrasse 16 in Basel in einem ebenerdigen Hinterhofatelier.

#### Infos/Kontakt

Weitere Informationen zu KALYANA MITTA und mehr Details zum Programm finden sie unter [www.kalyanamitta.ch](http://www.kalyanamitta.ch).

Bei Fragen können Sie sich auch an Lilly Lüscher 079 / 890 26 22 oder Cornelia Lossner 061 / 331 13 04 wenden

# Programm Kalyana Mitta – August bis Dezember 2019

Ausführlichere Informationen zu den Anlässen finden Sie unter [www.kalyanamitta.ch](http://www.kalyanamitta.ch)

- ▲ ohne Anmeldung
- mit Anmeldung unter [www.kalyanamitta.ch](http://www.kalyanamitta.ch)

---

## 5 Mitwochabend, 14. / 28. August / 4. / 11. / 25. September 2019, 19.15 bis 21.15 Uhr

- **Einführung in die Meditation und Herz- und Geistesschulung mit Rainer Künzi**  
Eine Einführung in Meditationsformen und Methoden der Gewahrseins- und Erkenntnismeditation.

---

## Donnerstag 15. August 2019, ab 9.00 Uhr bis ca. 22 Uhr (je nach Teilnahme)

- ▲ **Vollmond-Meditation – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)**

---

## Donnerstag 29. August 2019, 19.30 Uhr

- ▲ **Vortrag und Austausch mit Ajahn Abhinando**  
Ajahn Abhinando nimmt unsere Fragen zum Anlass über die Lehre und Praxis zu sprechen.

---

## Samstag 14. September 2019, ab 9.00 Uhr bis ca. 22 Uhr (je nach Teilnahme)

- ▲ **Vollmond-Meditation – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)**

---

## Freitag 20. September 2019, 19.30 Uhr

- ▲ **Vortrag mit Metta (Irene Wulff) «Akzeptanz – der Schlüssel zum Herzen»**

---

## Samstag und Sonntag, 21. / 22. September 2019, 10 bis 17 Uhr

- **Zwei Meditationstage mit Metta (Irene Wulff) «Akzeptanz – der Schlüssel zum Herzen»**  
In diesen zwei Tagen werden wir uns tiefer in die Praxis von Metta - liebevolle Freundlichkeit begeben.

---

## Sonntag 13. Oktober 2019, ab 9.00 bis 19.30 Uhr

- ▲ **Vollmond-Meditation – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)**

---

## Sonntag, 13. Oktober 2019, 19.30 bis 21.00 Uhr

- ▲ **Singen bei Vollmond mit Colette Courboulès**

---

## ● Jeweils Mittwoch, 23. / 30. Oktober / 6. / 13. November 2019, 9.30 bis 11.45 Uhr

- **Vipassana Meditation und Yoga mit Catherine Felder**  
Gewahrsein in Bewegung, Sitzmeditation, Gehmeditation sowie Anregungen zur Alltagspraxis.

---

## Donnerstag 24. Oktober 2019, 19.30 Uhr

- ▲ **Vortrag mit Fred von Allmen «Buddhanatur: Innere Freiheit entdecken – Mitgefühl fördern»**

---

## Dienstag 12. November 2019, ab 9.00 Uhr bis ca. 22 Uhr (je nach Teilnahme)

- ▲ **Vollmond-Meditation – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)**

---

## ● 4 Freitag-Morgenmeditationen und 5 Mittwoch-Abendmeditationen zwischen dem 13. Nov. bis 18. Dez. 2019

- **Herzens- und Geistesqualitäten im Alltag stärken mit Rainer Künzi**  
Wir praktizieren als Gruppe im Alltag, mit Anleitungen, Austausch und täglichen Übungen.

---

## Donnerstag 28. November 2019, 19.30 Uhr

- ▲ **Vortrag mit Ursula Flückiger «Mein Leben im Kloster – Ein Rückblick mit Dankbarkeit»**

---

## Sonntag, 1. Dezember 2019, 10 bis 17 Uhr

- **Meditationstag mit Rainer Künzi «Präsent sein – engagiert und gelassen: In unserer äusseren und inneren Lebenswelt»**  
Ein Tag im Schweißen mit angeleiteten Meditationen und Gesprächen in Gruppen.

---

## ● Samstag, 7. Dezember 2019, 10 bis 17 Uhr

- **Meditationstag U 30 mit Irene Bumbacher**  
Ein Meditationstag für junge Menschen unter 30 (EinsteigerInnen und Erfahrene).

---

## ▲ Donnerstag 12. Dezember 2019, ab 9.00 Uhr bis ca. 22 Uhr (je nach Teilnahme)

- ▲ **Vollmond-Meditation – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)**

---

## Montag, 16. Dezember 2019, 19.30 Uhr

- ▲ **Singende Meditation und Mantras mit Colette Courboulès**

---

## ● Samstag, 28. bis Montag, 30. Dezember 2019, jeweils von 9.30 bis ca. 19 Uhr

- **3 Tage Vipassana-Meditation mit Catherine Felder «Das alte Jahr in Stille ausklingen lassen»**  
Angeleitete Sitz- und Gehmeditation, einfache Yogaübungen, Dharmavortrag sowie Gruppen- oder Einzelgespräche.

---

## VORSCHAU 2020:

Fr. 31. 1. 19.30 Uhr, Sa./So. 1./2.2. von 10-17 Uhr – Vortrag und Wochenendkurs «Achtsamkeit und Kommunikation mit Herz – die 4 grundlegenden Kontemplationen I!» mit Lama Irene.

So. 16. bis Sa. 22.2. – Alltagswoche mit Catherine Felder  
Fr. 20.3., 19.30 Uhr – Mitgliederversammlung Kalyana Mitta