

EINFÜHRUNG in die SCHULUNG VON HERZ UND GEIST**5 Montag-Abende und 1 Samstag-Nachmittag im Oktober/November 2020**

Was motiviert uns Herz und Geist zu kultivieren? In welche Richtung soll die innere Reise gehen? Was unterstützt uns darin, geschickt zu praktizieren?

Wir beginnen, das Potential der buddhistischen Herz- und Geistesschulung nach und nach zu ergründen und hilfreiche Haltungen für die Meditation zu kultivieren. Gleichzeitig erforschen wir Möglichkeiten, etwas gelassener, freudvoller und mitfühlender mit dem alltäglichen Auf und Ab umzugehen.

- Die 5 Abende sind eine Einführung in Meditationsformen und Methoden der Erkenntnismeditation (Vipassana). Der Samstag-Nachmittag dient der Vertiefung.
- Sie beinhalten einführende Vorträge, angeleitete Meditationen, Austausch und Übungsaufgaben zwischen den Abenden.
- Der Kurs ist aufbauend und kann deshalb nur **als Ganzes** besucht werden.

**Kursleitung Catherine Felder**

Praktiziert seit 1985 Vipassana-Meditation und wurde von Fred von Allmen zum Lehren autorisiert.

Datum/Zeit 5 Montagabende 26. Okt / 2. Nov / 9. Nov/ 16. Nov / 23. Nov 2020
jeweils 19.15h – 21.15h und Samstag 21. Nov 13.30 – 17h

Ort Meditationsraum Kalyana Mitta, Ramsteinerstr. 16 (Hinterhaus), Basel

Kosten **Organisationsbeitrag Fr. 50.-** (Nichtmitglieder), **Fr. 25.-** (Mitglieder)
Die Kursleiterin verlangt ihrer buddhistischen Tradition entsprechend kein Honorar. Als Beitrag zu ihrem Lebensunterhalt nimmt sie am Ende des Kurses gerne Spenden der Teilnehmenden entgegen.

Mitbringen Schreibzeug für persönliche Notizen. Sitzkissen- Bänklein und Stühle sind vorhanden.

Fragen ? 061 302 22 08 oder pippifax@bluewin.ch

Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht rückbestätigt

Anmeldung mit diesem Talon an: Catherine Felder, St. Galler-Ring 208, 4054 Basel
oder per Mail (bitte mit allen Angaben!) an pippifax@bluewin.ch

.....✂.....

ANMELDUNG „Herz- und Geistesschulung“ 5 Montagabende 26. Okt – 23. Nov 2020, 19.15-21.15
Samstag 21. Nov. 13.30-17h

Name.....

Adresse.....

Tel.....E-Mail.....

Datum und Unterschrift.....