

ALLTAGSBEGLEITENDER WOCHENKURS
für Praktizierende mit Erfahrung in Vipassana und Metta
Sonntag 13.6.2021 bis Samstag 19.6.2021

SADDHA – VERTRAUEN und ZUVERSICHT

In dieser Praxiswoche geht es nicht in erster Linie um Meditation, sondern um die Möglichkeit, unseren ganz gewöhnlichen Alltag - mit dem Schwerpunkt Vertrauen - als Praxisfeld zu nutzen. Anhand von verschiedenen Impulsen für jeden Tag, erforschen und erfahren wir das grosse Potential der Alltagspraxis. Der tägliche Austausch in der Gruppe unterstützt uns darin, interessiertes Gewahrsein als innere Haltung in die alltäglichen Ver- richtungen, in Zusammenleben und Beziehungen, in Berufsarbeit und Freizeit zu tragen.



Wichtigster Bestandteil dieser Woche ist die Bereitschaft zum offenen Austausch in der Gruppe. Die Übungswoche ist kein Einführungskurs in Meditation.

- Leitung** Catherine Felder widmet sich seit 1985 der Praxis der Vipassana-Meditation und wurde von Fred von Allmen zum Lehren autorisiert.
- Teilnahmebedingungen** Vipassana/Metta-Meditationserfahrung von insgesamt mindestens 4 Tagen Schweigekurs.
Anwesenheit am Sonntag- und Samstagnachmittag und an mindestens 4 der 5 Abende
- Kurszeiten** Sonntag 13.6. 13.30h – ca. 18.00h
Montag 14.6. – Freitag 18.6. jeweils 19.00h – ca. 21.00h
Samstag 19.6. 13.30h – ca. 18.00h
- Ort** Meditationsraum „Kalyana Mitta“, Ramsteinerstr. 16 (Hinterhaus), Tram 3 bis „Waldenburgerstr.“
- Mitbringen** Schreibzeug für Notizen, für Sonntag und Samstag: Uhr und allenfalls Regenkleidung für Gehmeditation im Freien. Kleiner Pausenimbiss. Getränke sind im Raum vorhanden.
- Kosten** Organisationsbeitrag für Mitglieder „Kalyana Mitta“ Fr. 30.- für Nicht-Mitglieder Fr. 60.-. Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für einen Teil ihres Lebensunterhaltes nimmt sie zum Ende des Kurses gerne Spenden (Dana) der Teilnehmenden entgegen.

Anmeldung an Regula Bergamin, Klingentalgraben 17, 4057 Basel, 061 692 20 25
oder per mail: erbergamin@bluewin.ch (bitte mit vollständiger Adresse und Telefon)

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

✂

Anmeldung für die alltagsbegleitende Praxiswoche vom 13.6. – 19.6. 2021
Ich habe die Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen und erfülle sie.

Name /Vorname.....E-mail.....

Adresse.....PLZ/Ort.....

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