ALLTAGSBEGLEITENDER WOCHENKURS

für Praktizierende mit Erfahrung in Vipassana und Metta

Sonntag 20.3.2022 bis Samstag 26.3.2022

Die Kunst Herz und Geist zu erfreuen

In dieser Praxiswoche geht es nicht in erster Linie um Meditation, sondern um die Möglichkeit, unseren ganz gewöhnlichen Alltag als Praxisfeld zu nutzen. Anhand von täglichen Impulsen zum Thema der Woche erforschen und erfahren wir das Potential eines als Praxis gelebten Alltags. Der tägliche Austausch in der Gruppe unterstützt uns darin, interessiertes Gewahrsein als innere Haltung in die alltäglichen Verrichtungen, 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 v. 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 20.3. 13.30h – ca. 18.00h** **Montag 21.3. – Freitag 25.3. jeweils 19.00h – ca. 21.00h** **Samstag 26.3. 13.30h – ca. 18.00h**
Ort	**Meditationsraum „Kalyana Mitta“,** Ramsteinerstr. 16 (Hinterhaus), Tram 3 bis „Waldenburgerstr.“
Mitbringen	Schreibzeug für Notizen. Für Sonntag- und Samstagnachmittag: Uhr und allenfalls Regenkleidung für Gehmeditation im Freien, Kleiner Pausenimbiss. Getränke sind im Raum vorhanden.
Kosten	Organisationsbeitrag: **Mitglieder „Kalyana Mitta“ Fr. 30.- 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 Durchführung erfolgt unter den zum aktuellen Zeitpunkt gegebenen Corona-Regeln☜

✂----------

Anmeldung für die alltagsbegleitende Praxiswoche vom 20.3. – 26.3. 2022

☞ Ja, ich habe die Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen und erfülle sie ☜

Name……..……..…..E-mail…….

Adresse……..……..PLZ/Ort……..

Tel……..Datum……Unterschrift…….