

# VIPASSANA MEDITATION



## GEMEINSAME MEDITATION UND AUSTAUSCH FÜR MENSCHEN IM ALTER VON 18 BIS 35 JAHREN

„Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.“

Jon Kabat-Zinn

### WANN?

Jeden Dienstag von  
19:30-20:15  
mit anschließendem  
Austausch

### ANMELDUNG UND FRAGEN

Jeanne Lehnerr  
E-Mail: [u30meditation@gmx.ch](mailto:u30meditation@gmx.ch)

### Wo?

<http://www.kalyanamitta.ch/>  
Meditationszentrum Kalyana Mitta  
Ramsteinerstrasse 16a  
4052 Basel