

# ALLTAGSBEGLEITENDER WOCHENKURS

## für Praktizierende mit Erfahrung in Vipassana und Metta

Sonntag 16. 4. 2023 bis Samstag 22. 4. 2023



### "Im Gesehenen nur das Gesehene"

Kann Gewahrsein der Prozesse rund um das Sehen unser inneres Erleben verändern?

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, interessiert 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, den gewöhnlichen Alltag interessiert zu erforschen und einen offenen Austausch in der Gruppe zu pflegen.  
Die Übungswoche ist kein Einführungskurs in Meditation.**

### ☞ Teilnahmebedingungen ☞

**Vipassana/Metta-Meditationserfahrung von insgesamt mind. 4 Tagen Schweigekurs  
Anwesenheit am Sonntag- und Samstagnachmittag und an mindestens 4 der 5 Abende**

- Leitung** Catherine Felder widmet sich seit 1985 der Praxis der Vipassana-Meditation und wurde von Fred von Allmen zum Lehren autorisiert
- Kurszeiten** **Sonntag 16.4. 13.30h – ca. 18.00h**  
**Montag 17.4. – Freitag 21.4. jeweils 19.00h – ca. 21.00h**  
**Samstag 22.4. 13.30h – ca. 18.00h**
- Ort** **Meditationsraum „Kalyana Mitta“**  
Ramsteinerstr. 16a (Hinterhaus), Basel, (Tram 3 „Waldenburgerstrasse“)
- Mitbringen** Schreibzeug für Notizen. Für Sonntag- und Samstagnachmittag: Uhr und allenfalls Regenkleidung für Gehmeditation im Freien, kleiner Pausenimbiss, Getränke sind im Raum vorhanden.
- Kosten** **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 der Teilnehmenden entgegen (DANA)
- Anmeldung** **per Post:** Catherine Felder, St. Galler-Ring 208, 4054 Basel  
**per mail:** pippifax@bluewin.ch (bitte mit vollständiger Adresse und Telefon)



Anmeldung für die alltagsbegleitende Praxiswoche vom 16.4. – 22.4. 2023

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

Name.....E-mail.....

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

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