

## Regelmässige Anlässe

### Wöchentliche Sitz-Meditationen

Wir treffen uns zur stillen Meditation ohne Anleitung.

**Montag, 7 – 7.45 Uhr**

**Donnerstag, 19.30 – 20.15 Uhr**

Beide Sitz-Meditationen finden wöchentlich statt (auch während den Schulferien). Die Teilnahme ist kostenlos, eine Voranmeldung ist nicht nötig.

**Austausch am Donnerstag, 20.15 – ca. 21.30 Uhr**

Ca. einmal pro Monat findet, mit Ankündigung (siehe Webseite/aktuell), nach der Sitzmeditation ein offener Austausch statt. Zu Themen wie Dharma, Praxis im Alltag, Retreatsbesuche, etc.

### Sitzmeditationen für junge Menschen U35

**Jeden Dienstag 19.30 – ca. 21 Uhr**

Gemeinsame Meditation (19.30-20.15 Uhr) und Austausch für Menschen im Alter von 18 bis 35 Jahren.

Anmeldung und Fragen an Jeanne Lehnerr unter [u30meditation@gmx.ch](mailto:u30meditation@gmx.ch)

### Meditationen an Vollmondtagen

**Jeweils ab 9 – ca. 21 Uhr**

An den Vollmondtagen findet ein zeitlich offener Meditationstag und Meditationsabend für geübte Meditierende statt. Mit abwechselnder Sitz- und Gehmeditation, ohne Anleitungen.

Es ist möglich, jederzeit dazu zu kommen. Das Ende der Abende ist unterschiedlich und hängt von den Teilnehmenden ab.



## Programm

Januar bis Juli 2023

## Meditationsraum in Basel

### Wer sind wir?

Kalyana Mitta ist eine offene Gruppierung, die Meditationstreffen, Vorträge und Kurse im Rahmen der buddhistischen Geistesesschulung veranstaltet.

Alle sind herzlich willkommen!

### Standort

Ramsteinerstrasse 16a in Basel  
Im ebenerdigen Hinterhofatelier

### Infos / Kontakt

Weitere Informationen zu Kalyana Mitta und mehr Details zum Programm erhaltet Ihr/erhalten Sie unter [www.kalyanamitta.ch](http://www.kalyanamitta.ch) oder 061/331 13 04

# Programm – Januar bis Juli 2023

★ mit Anmeldung unter [www.kalyanamitta.ch/programm/](http://www.kalyanamitta.ch/programm/)

● ohne Anmeldung

---

**Samstag, 7. Januar 2023, ab 9 bis ca. 21 Uhr**

- **Vollmond-Meditation** – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

---

**Donnerstag, 19. Januar 2023, 20.15 Uhr**

- **Austausch am Donnerstag** – Nach der Sitzmeditation (19.30 bis 20.15 Uhr) findet ein offener Austausch statt.

---

**Sonntag, 5. Februar 2023, ab 9 bis ca. 21 Uhr**

- **Vollmond-Meditation** – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

---

**Mittwoch, 8. Februar 2023, 19.30 Uhr**

- **Ajahn Sucitto «Buddha-Natur, Menschen-Natur»** – Eine Auseinandersetzung mit der drohenden Klimakatastrophe aus buddhistischer Perspektive. Catherine Felder und Barbara Fischer stellen sein Buch vor.

---

**Donnerstag, 16. Februar 2023, 19.30 Uhr**

- **Vortrag und Austausch mit Renate Seifarth** – «Der mittlere Weg – Bewegung zwischen Gegensätzen»

---

**Freitag, 3. März 2023, 19.00 Uhr**

- **Vortrag und Austausch mit Lama Irene** – «Kommunikation mit Herz».

---

**Samstag, 4. März 2023, 10 bis 17 Uhr / Sonntag, 5. März 2023, 10 bis 15 Uhr**

- ★ **Wochenendkurs mit Lama Irene**  
«Kommunikation mit Herz» und die vierte Grundlegende Kontemplation «Nachteile des Daseinskreislaufes»

---

**Dienstag, 7. März 2023, ab 9 bis ca. 21 Uhr**

- **Vollmond-Meditation** – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

---

**Donnerstag, 23. März 2023, 20.15 Uhr**

- **Austausch am Donnerstag** – Nach der Sitzmeditation (19.30 bis 20.15 Uhr) findet ein offener Austausch statt.

---

**Freitag, 31. März 2023, 19.30 Uhr**

- **Mitgliederversammlung** – Alle sind herzlich eingeladen.

---

**Gründonnerstag, 6. April 2023, ab 9 bis ca. 21 Uhr**

- **Vollmond-Meditation** – Offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

---

**Donnerstag, 13. April 2023, 20.15 Uhr**

- **Austausch am Donnerstag** – Nach der Sitzmeditation (19.30 bis 20.15 Uhr) findet ein offener Austausch statt.

---

**Sonntag, 16. April bis Samstag, 22. April 2023**

- ★ **Alltagsbegleitender Wochenkurs mit Catherine Felder** – «Im Gesehenen nur das Gesehene» – In dieser Woche nutzen wir den gewöhnlichen Alltag als Praxisfeld und tauschen uns darüber aus. Für erfahrene Praktizierende.

---

**Donnerstag, 27. April 2023, 19.30 Uhr**

- **Vortrag und Austausch mit Fred von Allmen**  
«Von der Meditation zur Lebenspraxis: Die Paramitas – das Leben in die Dharma-Praxis integrieren»

---

**Freitag, 5. Mai 2023, ab 9 bis ca. 21 Uhr**

- **Vollmond-Meditation** – Offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

---

**Mittwoch, 10. Mai 2023, 19.30 Uhr**

- **Poetischer Abend mit Catherine Felder und Danielle Courboulès**

---

**Samstag/Sonntag, 13./14. Mai 2023, 10 bis 12.30 Uhr und 14 bis 16.30 Uhr**

- ★ **«Gesture of Awareness» – A Weekend of Practice with Charles Genoud**  
Gesture of Awareness is an approach to the spiritual path through movement.

---

**Mittwoch, 31. Mai 2023, 19.30 Uhr**

- **Vortrag und Austausch mit Ajahn Abhinando**

---

**Sonntag, 4. Juni 2023, ab 9 bis ca. 21 Uhr**

- **Vollmond-Meditation** – Offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

---

**Donnerstag, 15. Juni 2023, 19.30 Uhr**

- **Vortrag und Austausch mit Irene Bumbacher**  
«Mit Sorgfalt leben – Eine aufwertende Perspektive auf unser Dasein»

---

**Donnerstag, 29. Juni 2023, 20.15 Uhr**

- **Austausch am Donnerstag** – Nach der Sitzmeditation (19.30 bis 20.15 Uhr) findet ein offener Austausch statt.

---

**Montag, 3. Juli 2023, ab 9 bis ca. 21 Uhr**

- **Vollmond-Meditation** – Offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

---

**Vorschau:**

- ★ **«Annehmen und die Kunst des So Sein Lassens»** – Wochenende, 1. bis 3. September 2023 mit Metta (Irene Wulff)