

ALLTAGSBEGLEITENDER WOCHENKURS
für Praktizierende mit Erfahrung in Vipassana und Metta
Sonntag 28.1. bis Samstag 3.2.2024



“GEDULD IST DIE SCHNELLSTE ART DES VORANKOMMENS” (*Ajahn Brahm*)

Liebevoller Nachsicht, Gleichmut, Ausdauer, Humor... für eine wirkungsvolle Dharmapraxis hat das Kultivieren sämtlicher Facetten von Geduld eine zentrale Bedeutung. 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 gegebenen Thema erforschen und erfahren wir das Potential eines als Praxis gelebten Alltags. Der tägliche Austausch in der Gruppe unterstützt uns darin, interessiertem Gewahrsein als innere Haltung in die gewohnten Verrichtungen, in Zusammenleben und Beziehungen, in Berufsarbeit und Freizeit zu tragen. Die wichtigsten Bestandteile dieser Woche sind lebendiges Interesse am gewöhnlichen Alltag und der offene Austausch in der Gruppe.

Die Übungswoche ist kein Einführungskurs in Meditation

☞ Teilnahmebedingungen ☞

**Vipassana/Metta-Meditationserfahrung von insgesamt mind. 4 Tagen Schweigekurs
Anwesenheit am Sonntag- und Samstagnachmittag sowie 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 28.1. 13.30h – ca. 18.00h
Montag 29.1. – Freitag 2.2. jeweils 19.00h – ca. 21.00h
Samstag 3.2. 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 angemessene Kleidung für die Gehmeditation im Freien sowie kleiner Pausenimbiss. Getränke sind im Raum vorhanden.

Kosten Mitglieder „Kalyana Mitta“ Fr. 30.- /Nicht-Mitglieder Fr. 60.-
Die Kursleiterin unterrichtet auf der Basis von Grosszügigkeit und verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Am Ende des Kurses nimmt sie 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 28.1. – 3.2.2024

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

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

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

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