

## DAS ALTE JAHR IN STILLE AUSKLINGEN LASSEN

Samstag 28.12. – Montag 30.12. 2024, jeweils 9.30h – ca 17.00h

3 Tage Vipassana-Meditation im Meditationsraum Kalyana Mitta Basel

Ramsteinerstr. 16a (Hinterhaus), Tram ③ „Waldenburgerstrasse“



Zum Ende des Jahres halten wir inne und lauschen nach Innen. Mit freundlichem Gewahrsein öffnen wir uns dem ganzen Spektrum unseres Erlebens in Körper, Herz und Geist. Gleichzeitig üben wir uns darin, allem Leben zunehmend mit Unvoreingenommenheit, Wertschätzung und Mitgefühl zu begegnen. Die Meditationstage beinhalten alternierende Phasen von Sitz- und Gehmeditation mit Anleitungen, Austausch über die Praxiserfahrung sowie täglich einen Dharma-Vortrag. Abgesehen davon verlaufen die Tage weitgehend im Schweigen.

**Leitung:** Catherine Felder widmet sich seit 1985 der Praxis der ‘Vipassana-Meditation’ und wurde von Fred von Allmen zum Lehren autorisiert.

**Mitbringen:** Warme, wetterfeste Kleidung, Uhr für die Gehmeditation im Freien, Mittagessen. Heisses Wasser, Tee, Kaffee sowie Sitzkissen, Unterlagen, Decken und Stühle sind vorhanden.

**Kosten:** Fr. 30.- für Mitglieder Kalyana Mitta. Fr. 60.- für Nichtmitglieder.  
Bitte bei Kursbeginn bar bezahlen.  
Die Kursleiterin unterrichtet auf der Basis von Grosszügigkeit. Am Ende des Kurses sind die TN eingeladen, mit einem Honorar auf Spendenbasis zu ihrem Lebensunterhalt beizutragen.

**Anmeldung:** Per Mail an: [info@kalyanamitta.ch](mailto:info@kalyanamitta.ch) (bitte mit vollständiger Adresse und ①)  
Per Post an: Cornelia Lossner, Delsbergerallee 21, 4053 Basel

→ Beschränkte TN-Zahl, die Anmeldungen werden der Reihe nach berücksichtigt←  
Bei Verhinderung bitte frühzeitig abmelden, damit der Platz weiter gegeben werden kann



----- ✂ -----  
Anmeldung Meditationstage 28.12. – 30.12. 2024

Name.....Vorname.....

Adresse/PLZ/Ort.....

Tel.....mail.....

Datum und Unterschrift.....