

## MEDITATIONSWOCHENENDE „GEWAHRSEIN des KÖRPERS“

Samstag 21. Sept. 2024, 9.30 - ca.17.00 und Sonntag 22. Sept. 9.30 - ca.13.00  
im Meditationsraum Kalyana Mitta Basel

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



Dieses WE ist der Praxis von Gewahrsein des Körpers (*kāyānupassanā*), der ersten der sog. „4 Grundlagen der Achtsamkeit“, gewidmet. Der direkte, gefühlte Kontakt zu den Körperempfindungen erlaubt uns, tiefer in die Bestehensweise des Körpers hineinzulauschen und unsere Identifikation damit zu ergründen. Besitzen wir unseren Körper? Können wir ihn wirklich kontrollieren? Existiert er vielleicht eher als Prozess, der nicht ganz so persönlich und nicht ganz so kontrollierbar ist, wie wir das üblicherweise annehmen? Das WE beinhaltet theo-

retische Impulse, Schulung von Gewahrsein mit ganz einfachem Bewegungen, Sitz- und Gehmeditationen mit Anleitung sowie geführte Kontemplationen. Das WE kann nur als Ganzes besucht werden und verläuft mit Ausnahme von Fragen und Erfahrungsaustausch für die Teilnehmenden vorwiegend im Schweigen.

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

**Mitbringen:** Wetterfeste Kleidung und Uhr für die Gehmeditation im Freien, Mittagessen für Samstag. Heisses Wasser, Tee, Kaffee sowie Sitzkissen, Unterlagen, Decken und Stühle sind vorhanden. Bitte bequeme Kleidung tragen.

**Kosten:** Für Mitglieder Kalyana Mitta Fr.20.- / Fr. 40.- für Nichtmitglieder.  
Bitte bei Kursbeginn bar bezahlen.  
Die Kursleiterin unterrichtet gemäss ihrer buddhistischen Tradition auf der Basis von Grosszügigkeit. Am Ende des Kurses sind die TN eingeladen, mit einem Honorar auf Spendenbasis zu ihrem Lebensunterhalt beizutragen.

**Anmeldung:** per Post: Catherine Felder, St. Galler-Ring 208, 4054 Basel  
per Mail: pippifax@bluwin.ch (bitte mit Adresse und Telefon!)

→ **Begrenzte TN-Zahl, die Anmeldungen werden der Reihe nach berücksichtigt** ←  
Bei Verhinderung bitte rechtzeitig abmelden, damit der Platz allenfalls weitergegeben werden kann.

----- ✂ -----  
**Anmeldung MeditationsWE Samstag/Sonntag 21. / 22. 9. 2024**

Name:.....Vorname:.....

Strasse:.....PLZ/Ort.....Tel.....

mail:.....Datum und Unterschrift:.....