

# ALLTAGSBEGLEITENDER WOCHENKURS

Sonntag 2.2. bis Samstag 8.2. 2025

für Praktizierende mit Erfahrung in Vipassana und Metta

## UNBESTÄNDIGKEIT, ENDLICHKEIT und eine Kultur des Abschiednehmens

Wandel und Begrenztheit sind natürliche Gesetzmässigkeiten. Könnten wir sie in einem realistischen Licht sehen und uns auf produktive Art mit Verlust auseinandersetzen?



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 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 alltäglichen Gewohnheiten und Besorgungen, in Zusammenleben und Beziehungen, in Berufarbeit und Freizeit zu tragen. Die wichtigsten Bestandteile dieser Woche sind lebendiges Interesse für den 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 2.2. 13.30h – ca. 18.00h  
Montag 3.2. – Freitag 7.2. jeweils 19.00h – ca. 21.00h  
Samstag 8.2. 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 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 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@bluwin.ch (bitte mit vollständiger Adresse und Telefon)



Anmeldung für die alltagsbegleitende Praxiswoche vom 2.2. – 8.2. 2025

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

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

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

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