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, Retreatbesuche, etc.

Sitzmeditationen für junge Menschen

Jeden Dienstag 19.30 – 20.15 Uhr mit anschl. Austausch
Gemeinsame Vipassana Meditation (19.30-20.15 Uhr) und Austausch für junge Menschen.

Anmeldung und Fragen an Luzia und Alex unter u35meditation@gmx.ch

Meditationen an Vollmondtagen

Jeweils ab 9 – 19 Uhr
An den Vollmondtagen findet ein zeitlich offener Meditationstag für geübte Meditierende statt. Mit abwechselnder Sitz- und Gehmeditation, ohne Anleitungen.

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

KALYANA MITTA Buddhistische Lehre und Praxis

Programm
Januar bis Juli 2026

Meditationsraum in Basel

Wer sind wir?
Kalyana Mitta ist eine offene Gruppierung, die Meditationstreffen, Vorträge und Kurse im Rahmen der buddhistischen Geistesschulung 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 oder 061/331 13 04

Programm – Januar bis Juli 2026

★ mit Anmeldung unter www.kalyanamitta.ch/programm/ ● ohne Anmeldung

Donnerstag, 1. bis Sonntag, 4. Januar 2026, 10 bis 18 Uhr
● Offenes Meditieren zum Jahresbeginn (ohne Anleitung) – der Raum steht offen zum praktizieren
Am Samstag, 3. Januar 2026, 10 bis 18 Uhr gleichzeitig Vollmond-Meditation

Donnerstag, 22. Januar 2026, 20.15 Uhr
● Austausch am Donnerstag – Nach der Sitzmeditation (19.30 bis 20.15 Uhr) findet ein offener Austausch statt

● **Sonntag, 1. Februar 2026, 9 bis 19 Uhr** – Vollmond-Meditation – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

Donnerstag, 5. Februar 2026, 19.30 Uhr
● Vortrag mit Dipabodhi Dagmar Jauernig – «Unser Leben ist die Praxis»

Sonntag, 15. bis Samstag, 21. Februar 2026, 5 Abende und 2 Nachmittage
★ Alltagsbegleitender Wochenkurs mit Catherine Felder – «Erde ≈ Wasser ≈ Feuer ≈ Luft ≈ Raum»
In dieser Woche nutzen wir den gewöhnlichen Alltag als Praxisfeld und tauschen uns darüber aus.

● **Dienstag, 3. März 2026, 9 bis 19 Uhr** – Vollmond-Meditation – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

Sonntag, 8. März 2026, 10 bis 17.15 Uhr
★ Meditationstag mit Doris Eckstein und Nicole Fasel
An diesem Meditationstag üben wir die buddhistische Einsichtsmeditation - ein systematisches Training in Gewahrsein von Moment zu Moment. Dieser Kurs eignet sich für beginnende und erfahrene Meditierende.

Donnerstag, 12. März 2026, 20.15 Uhr
● Austausch am Donnerstag – Nach der Sitzmeditation (19.30 bis 20.15 Uhr) findet ein offener Austausch statt

Freitag, 27. März 2026, 19.30 Uhr
● Mitgliederversammlung – Alle sind herzlich eingeladen

● **Donnerstag, 2. April 2026, 9 bis 19 Uhr** – Vollmond-Meditation – *fällt wegen Gründonnerstag aus!*

Samstag, 18. April 2026, 10 bis 17 Uhr
★ Meditationstag mit Dapel Rahel Gertsch – «ÖkoDharma - Von Ohnmacht zu weisem Mut»
Was verstehen wir unter ÖkoDharma? Mit Meditationen, Inputs und Gruppenübungen erforschen wir, wie uns die buddhistischen Lehren und Übungen in Zeiten ökologischer Krisen unterstützen können.

Donnerstag, 23. April 2026, 19.30 Uhr
● Vortrag mit Fred von Allmen

Montag, 27. April 2026, 19.30 Uhr
● «Singende Meditation» mit Colette Courboulès – Wir singen einfache spirituelle Lieder (Mantras) aus div. Kulturen.

● **Freitag, 1. Mai 2026** – Vollmond-Meditation – *fällt aus!*

Donnerstag, 7. Mai 2026, 20.15 Uhr
● Austausch am Donnerstag – Nach der Sitzmeditation (19.30 bis 20.15 Uhr) findet ein offener Austausch statt

Dienstag, 12. Mai 2026, 19 Uhr
● Vortrag mit Sylvia Wetzel – «Buddhismus, Politik und die drei Charakteristika»

Donnerstag, 28. Mai 2026, 19.30 Uhr
● Vortrag mit Christiane Wolf – «Buddhas zweiter Pfeil des Leidens: Wie unser Gehirn uns helfen will und es versehentlich schlimmer macht»

● **Sonntag, 31. Mai 2026** – Vollmond-Meditation – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

Donnerstag, 11. Juni 2026, 20.15 Uhr
● Austausch am Donnerstag – Nach der Sitzmeditation (19.30 bis 20.15 Uhr) findet ein offener Austausch statt

Samstag, 13. und Sonntag, 14. Juni 2026, 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. The weekend will be taught in English without translation.

Donnerstag, 18. Juni 2026, 19.30 Uhr
● Vortrag mit Nicole Fasel – «Mit mutigem Herzen zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Mitgefühl (Viriya)»

● **Dienstag, 30. Juni 2026, 9 bis 19 Uhr** – Vollmond-Meditation – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

● **Mittwoch, 29. Juli 2026, 9 bis 19 Uhr** – Vollmond-Meditation – offenes Haus zum praktizieren (ohne Anleitung)

Vorschau:

Freitag, 14. bis Sonntag, 16. August 2026, Vortrag und Wochenende mit Lama Irene
Wochenendkurs mit Lama Irene – «Kommunikation mit Herz und Geduld - jenseits braver Anpassung»
An diesem Wochenende erkunden wir, wie die befreiende Qualität (Paramita) der Geduld zu persönlicher, nachhaltiger Resilienz beitragen kann.