

Metta-Abendkurs

8. November – 6. Dezember 2022



Metta - Freundlichkeit, liebevolle Güte ist eine unserem Herzen innewohnende Qualität. Durch das Kultivieren dieser freundlichen, nicht wertenden und annehmenden inneren Haltung uns selber und allen andern gegenüber, können wir Verbundenheit mit allem Leben erfahren. Inneres Gleichgewicht kann sich entwickeln, sowie Wohlwollen und Mitgefühl mit uns selber und andern Lebewesen. Je tiefer unser Herz von Metta erfüllt ist, umso direkter erfahren wir unsere ursprüngliche Verbundenheit mit allen Wesen. Unsere Herzenskraft und unser Mitgefühl entwickeln sich und entziehen so den Kräften von Verurteilung und Lieblosigkeit den Boden. Wir pflegen bewusst eine wertschätzende, liebevolle Haltung, die auf das Wohl aller Lebewesen ausgerichtet ist. Dieser Metta-Übungskurs ist sowohl für beginnende als auch für erfahrene Meditierende geeignet.

Ingeborg Mösching praktiziert seit 1986 verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation. Sie begann mit der Praxis der christlichen Zen-Meditation. Seit 1996 widmet sie sich der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung unter verschiedenen Lehrern der Theravada- und der tibetischen Mahayana-Tradition. Sie verbrachte 3 Jahre in intensiven Schweigeretreats in den USA, Europa und Burma. Autorisiert von Fred von Allmen leitet sie seit 2008 Vipassana- und Metta-Meditationskurse. Als Krankenschwester pflegte sie viele Jahre sterbende Menschen. Seit 2007 arbeitet sie auch als MBSR-Lehrerin. www.ingeborgmoesching.ch und www.mbsr-biel.ch

Je nach Covid-Situation wird dieser Kurs vielleicht teilweise über die Zoom-Plattform durchgeführt. Wenn immer möglich wird er aber vor Ort stattfinden.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Bereitschaft an allen Kurs-Abenden teilzunehmen

Sollte aufgrund der Covid-Situation der Kurs online weitergeführt werden müssen:

- Vertrautheit mit der Zoom-Plattform (keine technische Unterstützung während des Kurses möglich).
- Technisch: Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon: eine stabile Internetverbindung ist erforderlich, ein Headset von Vorteil.
- Die Möglichkeit sich während des Kurses in einen ruhigen Raum zurückziehen zu können, wo du nicht gestört wirst.

- Anmeldung:** per Mail an ingeborgmoesching@gmx.net.
Die Anmeldung wird nach Eingang des Spesenbeitrags rückbestätigt. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.
- Datum/Zeit:** jeweils **Dienstag** von 19.00 – 20.30 Uhr. 8./15./22./29. November und 6. Dezember 2022. **Bitte nur anmelden, wenn an allen Kurs-Abenden teilgenommen werden kann.**
- Kosten:** Fr. 50.- für diverse Spesen - bitte bis **1. November 2022** auf Raiffeisen, Biel: IBAN CH12 8083 3000 0065 02197 einzahlen.

Dāna – Spende an die Lehrenden

Gemäss buddhistischer Tradition verlangen die Lehrenden kein Honorar. Sie sind jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Ende des Kurses angewiesen.

Spenden für Ingeborg Mösching bitte direkt auf folgendes Konto (**Raiffeisen, Biel: IBAN CH24 8080 8001 4137 6710 6**

Bitte unbedingt mit dem Vermerk: "Metta-Abendkurs-Biel-2022".

Vielen Dank für die Unterstützung.

Ich freue mich auf Euch!