

# Mettā-Abendkurs

**21. November –  
12. Dezember 2023  
In Biel**



**Mettā - Freundlichkeit**, Wohlwollen, 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 Asien. Autorisiert von Fred von Allmen leitet sie seit 2008 Vipassana- und Metta-Meditationskurse. 2023 Abschluss der Ausbildung Somatic Experience (Traumatherapie) nach Peter Levine. Als Krankenschwester pflegte sie viele Jahre sterbende Menschen. Seit 2007 tätig als MBSR-Lehrerin. [www.ingeborgmoesching.ch](http://www.ingeborgmoesching.ch)

**Teilnahmevoraussetzungen:** Bereitschaft an allen 4 Kurs-Abenden teilzunehmen

**Anmeldung:** per Mail an [ingeborgmoesching@gmx.net](mailto:ingeborgmoesching@gmx.net).  
Die Anmeldung wird nach Eingang des Spesenbeitrags (CHF 40) rückbestätigt. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

**Datum/Zeit:** jeweils **Dienstag** von 19.00 – 20.30 Uhr. 21./28. November und 5. und 12. Dezember 2023. **Bitte nur anmelden, wenn an allen 4 Kurs-Abenden teilgenommen werden kann.**

**Kursort:** Feldenkrais Zentrum Biel, General Dufourstrasse, 4, 2502 Biel, mit Lift in 1. Stock fahren.

**Kosten:** Fr. 40 - für Spesen und Raummiete - bitte bis 17. **November 2023** auf Raiffeisen, Biel: **IBAN CH24 8080 8001 4137 6710 6** einzahlen.  
(Alternativ kann der Spesenbeitrag auch am ersten Abend in bar bezahlt werden)

**Dāna – Spende an die Kursleiterin**

Gemäss buddhistischer Tradition verlangt die Kursleiterin kein Honorar. Sie ist jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Ende des Kurses angewiesen.

Spenden für Ingeborg Mösching bitte auf oben aufgeführtes Konto einzahlen.

**Bitte unbedingt mit dem Vermerk: "Metta-Abendkurs-Biel-2023".**

**Vielen Dank für die Unterstützung.**

***Ich freue mich auf Euch!***