

Einführung in die Vipassana-Meditation Abendkurs

12. November – 10. Dezember
2019



In diesem Einführungskurs in die Einsichtsmeditation üben wir ein kontinuierliches Gewahrsein von allen unseren Erfahrungen in Körper, Herz und Geist. Mit Interesse, Geduld und freundlicher Zuwendung wird ein direktes Erleben und Ergründen der Körperempfindungen, Gefühle, Geisteszustände, inneren Bilder, Gedanken sowie aller Sinneswahrnehmungen geübt. Wir kümmern uns nicht um den Inhalt unserer Erfahrungen, sondern nehmen auf eine direkte, nicht wertende Art und Weise die zugrunde liegende wahre Natur unseres Körpers, Geistes, Herzens und des ganzen Daseins wahr. Durch intuitives Verstehen können wir mit der Wirklichkeit mehr in Einklang kommen und leidbringenden Reaktionsweisen mit uns und dem Leben allmählich loszulassen. Heilsame Qualitäten wie Mitgefühl, Vertrauen, Gelassenheit, Weisheit, Freude und Verbundenheit werden gestärkt. **Kurssprache: Schweizer Deutsch!**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die neu an buddhistischer Meditation interessiert sind. Er eignet sich aber auch für Erfahrene, die sich mehr Klarheit in ihrer Praxis wünschen und diese im Alltag festigen möchten.

Ingeborg Mösching praktiziert seit 1986 verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation. Angefangen mit christlicher Zen-Meditation, widmet sie sich seit 1996 buddhistischen Herzens- und Geistesschulung unter verschiedenen Lehrern der Theravada- und der tibetischen Mahayana-Tradition. Sie verbrachte 2 1/2 Jahre in intensiven Schweizeretreats 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

Datum/Zeit: jeweils **Dienstag** von 18.30 – 20.00 Uhr, 12/19./26. November und 3./10. Dezember 2019. **Bitte nur anmelden, wenn alle 5 Termine besucht werden. Die Platzzahl ist beschränkt!**

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

Mitbringen: Sitzkissen und Stühle sind vorhanden.

Kosten: Fr. 60...- für Administration, Raummiete und sonstige Spesen - bitte bis **29. Oktober** auf Raiffeisen, Biel: IBAN CH12 8083 3000 0065 02197 einzahlen. **Nur so wird der Platz reserviert. Die Kursleiterin verlangt gemäß ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für ihren Lebensunterhalt ist sie aber auf freiwillige Spenden (Dana) der Teilnehmenden angewiesen.**

Anmeldung: ingeborgmoesching@gmx.net. Die Anmeldung **wird rückbestätigt!** Bei Verhinderung bitte abmelden.