

# U30-Vipassana-Meditationstag mit Samuel Theiler

Sa, 21.8.21

„Wenn du einen stressigen Tag hast,  
denke an das Faultier:  
Es krümmt keinen Finger  
und ist dennoch nicht ausgestorben.  
Ich bin mir also sicher,  
dass du dir ein Nickerchen  
gönnen kannst.“  
Ze Frank



In diesem Sinne liegt ja vielleicht gar ein Meditationstag drin? Gerade nach einem solch herausfordernden Jahr?

Gemeinsam verbringen wir – Menschen unter 30, Einsteiger\*innen und Erfahrene – einen Tag im Schweigen mit geführten Sitz- und Gehmeditationen, theoretischen Anregungen und Zeit für Fragen. Im Anschluss gibt es Raum für einen offenen Austausch.

**Samuel Theiler** praktiziert seit über 25 Jahren Vipassana und Metta bei asiatischen und westlichen Lehrenden. Er wurde von Fred von Allmen während fünf Jahren zum Lehrer ausgebildet. [www.samueltheiler.ch](http://www.samueltheiler.ch)

- Wann:** Samstag, 21. August 2021, 10.00 bis 17.00 Uhr  
**Wo:** Zentrum für Buddhismus, Reiterstrasse 2, 3013 Bern  
**Mitbringen:** Bitte Mittagessen für sich selbst mitbringen; und evtl. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien.  
**Kosten:** Für Organisation und Raummiete: 20 CHF (bitte mitbringen). Für Nicht-Verdienende gibt es eine Reduktion. Der Kursleiter verlangt gemäß seiner buddhistischen Tradition kein Honorar. Für den Lebensunterhalt und das Fortführen seiner eigenen spirituellen Praxis (Teilnahme an Retreats etc.) ist er jedoch auf freiwillige Spenden der Teilnehmenden angewiesen.  
**Anreise:** Bus Nr. 10 bis Haltestelle Schönburg. Bitte nicht an der Reiterstrasse parkieren, auch nicht in der blauen Zone.  
**Anmeldung:** Link zur Anmeldung auf: [www.zentrumfuerbuddhismus.ch](http://www.zentrumfuerbuddhismus.ch) oder direkt: <https://forms.gle/5BJhB7tHyWsWKWoaA>. Gruppengrösse ist begrenzt.  
**Fragen?** Mail schreiben an [gaebu.r@gmail.com](mailto:gaebu.r@gmail.com)