

SONNTAG, 23. JUNI 2024

# MEDITATIONSTAG FÜR JUNGE MENSCHEN MIT SAMUEL THEILER

Ein Meditationstag für junge Menschen (mit und ohne Erfahrung). Gemeinsam verbringen wir einen Tag im Schweigen mit geführten Sitz- und Gehmeditationen. Im Anschluss gibt es Raum für einen offenen Austausch.

Samuel Theiler praktiziert nach «Ausflügen» in verschiedene Methoden der Selbsterfahrung und Meditation seit über 30 Jahren Vipassana und Metta bei asiatischen und westlichen Lehrenden. Er wurde von Fred von Allmen zum Dharma-Lehrer ausgebildet und legt Wert auf einen praktischen, alltagsnahen Lehrstil.

**WANN:** Sonntag, 23. Juni 2024, 10.00 bis 17.00 Uhr

**WO:** Zentrum Kalyana Mitta ([www.kalyanamitta.ch](http://www.kalyanamitta.ch)),  
Ramsteinerstrasse 16a, 4052 Basel, Hinterhaus

**MITNEHMEN:** Mittagessen, ein Znüni für zwischendurch wird offeriert, evtl. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien

**KOSTEN:** Der Lehrende verlangt für diesen Kurs gemäss buddhistischer Tradition kein Honorar, ist aber für seinen Lebensunterhalt auf Spenden am Ende des Kurses angewiesen.

Für Organisation und Raummiete: 20 CHF  
(bitte in Bar mitbringen)

**ANMELDUNG:** Anmeldung via QR-Code, beschränkte Platzzahl

**KONTAKT:** Luzia und Alex  
[u35meditation@gmx.ch](mailto:u35meditation@gmx.ch)

