



Vipassana Meditationstag in Bern mit

Ingeborg Mösching

Samstag, 12. September 2026

Einsichts-Meditation beinhaltet ein systematisches Training in Gewahrsein von Moment zu Moment. 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, unvoreingenommene Art und Weise die zugrunde liegende wahre Natur unseres Körpers, Geistes, Herzens und des ganzen Daseins wahr. Durch intuitives Verstehen können die leidbringenden Reaktionsweisen mit uns und dem Leben allmählich losgelassen werden. Gleichzeitig werden heilsame Qualitäten wie Mitgefühl, Vertrauen, Gelassenheit, Weisheit, Freude und Verbundenheit gestärkt. **Kurssprache: Schweizerdeutsch!**

Ingeborg Mösching begann 1986 mit der Praxis der christlichen Zen-Meditation. Seit 1996 widmet sie sich der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung unter verschiedenen LehrerInnen der Theravada- und Mahayana-Tradition. Sie verbrachte mehr als 3 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 wirkt sie als MBSR-Lehrerin und Ausbilderin. 2023 schloss sie die Ausbildung in „Somatic experiencing“ nach Peter Levine ab. www.ingeborgmoesching.ch

- Datum/Zeit:** **Samstag, 12. September 2025, 10.00 – 17.30 Uhr.**
Teilnehmende müssen für die ganze Dauer des Kurses anwesend sein.
- Ort:** **Bern, Zentrum für Buddhismus, Reiterstr. 2**
Ab Bahnhof Bus Nr. 10 Richtung Ostermundigen bis Haltestelle Schönburg.
Eingang zum Meditationsraum: Flachbau rechts (Garage).
Achtung: Autos dürfen nicht an der Reiterstrasse geparkt werden
- Mitbringen:** Bitte vegetarisches Mittagessen für sich selbst mitbringen. Mineralwasser, Tee und Kaffee sind vorhanden. Ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation.
- Kosten:** Je nach TeilnehmerInnenzahl Fr. 30.- bis 50.- für Organisation, Raummiete, Reise- und sonstige Spesen. Bitte bei Kursbeginn bezahlen. **Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar, ist aber für ihren Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden der Teilnehmenden angewiesen.**
- Anmeldung:** Bitte mit untenstehendem Talon an: Rena Sommer, Schwalbennest 152, 3531 Oberthal oder rena.sommer@vtxmail.ch

Die Anmeldung wird nicht rückbestätigt. Bei Verhinderung bitte abmelden!

✂

Anmeldung: *Ich nehme am Vipassana Meditationstag vom 12. Sept. 2026 im ZfB in Bern teil:*

Name: Vorname:

Strasse: PLZ/Ort: Tel.:

Datum: Unterschrift:

e-Mail-Adresse