

Mettā-Abendkurs

**26. Oktober –
14. Dezember 2026
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 dem 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, freundliche 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 mehr als 3 Jahre in intensiven Schweigeretreats in Europa, USA und Asien. Autorisiert von Fred von Allmen leitet sie seit 2008 Vipassana- und Metta-Meditationskurse. Seit 2007 tätig als MBSR-Lehrerin. 2023 Abschluss der Ausbildung Somatic Experience (Traumatherapie) nach Peter Levine. Als Krankenschwester pflegte sie viele Jahre sterbende Menschen. www.ingeborgmoesching.ch

Teilnahmevoraussetzungen: Bereitschaft an allen & Kursabenden teilzunehmen

Anmeldung: per Mail an ingeborgmoesching@gmx.net.
Die Anmeldung wird rückbestätigt. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 – 10 beschränkt.
Bitte erst nach Bestätigung Administrationsbetrag einzahlen.

Datum/Zeit: jeweils Montag von 18.30 – 20.00 Uhr. 26.Oktober, 2./9./16./30. November und 14. Dezember 2026. **Bitte nur anmelden, wenn an allen 6 Kurs-Abenden teilgenommen werden kann.**

Kursort: Im Ring 12 (1. Stock, Raum 5), Altstadt 2502 Biel.

Kosten: **Administrationskosten** für Raummiete und sonstige Spesen CHF 65.- & **Dana/Spende** für die Kursleiterin.

Dāna – Spende an die Kursleiterin

Gemäss buddhistischer Tradition verlangt die Kursleiterin kein Honorar. Sie ist jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden der Teilnehmenden angewiesen.

Spenden für Ingeborg Mösching bitte auf oben aufgeführtes Konto einzahlen. s

Bitte unbedingt mit dem Vermerk: «Metta-Abendkurs-Biel-2026_3».

Vielen Dank für die Unterstützung!

Ich freue mich auf Euch!