MEDITATIONSZENTRUM KALYANA MITTA

Meditationstag für junge Menschen

Samstag, 12.12.2026 · 10–17 Uhr

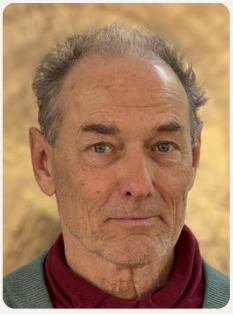
Ramsteinerstrasse 16a · CH-4052 Basel

DER TAG

Ein Meditationstag für junge Menschen – mit und ohne Erfahrung. Gemeinsam verbringen wir einen Tag im Schweigen mit geführten Sitz- und Gehmeditationen. Mit freundlicher, interessierter Haltung erforschen wir, was in uns vorgeht. Im Anschluss gibt es Raum für einen offenen Austausch.

DER LEHRENDE

Samuel Theiler wurde von Fred von Allmen zum buddhistischen Lehrer ausgebildet. Der buddhistische Übungsweg, den er seit über 35 Jahren geht, hat sich für ihn als der klarste und hilfreichste aller Methoden von Selbsterfahrung, Therapie und Meditation herausgestellt. In seinen Kursen werden Geistesruhe (samatha), Erkenntnis (vipassana) und die „Göttlichen Verweilungen" (brahmaviharas) geübt und weiter entfaltet. Ein spezielles Anliegen ist ihm die Umsetzung der Praxis in den Alltag, denn da können wir erkennen, ob die Meditation Früchte trägt. Wie gehen wir mit uns selber und anderen Lebewesen um?



https://www.samueltheiler.ch/zur-person/

KOSTEN

Organisation & Raummiete: 20 CHF

Gemäss buddhistischer Tradition verlangt Samuel kein Honorar für seine Lehrtätigkeit, **ist jedoch für seinen Lebensunterhalt auf Spenden angewiesen**.

MITZUBRINGEN

- eigenes Mittagessen (dazu gibt es ein kleines Buffet)
- evtl. Regenschutz für die Gehmeditation
- bequeme Kleidung für langes Sitzen

Kissen und Decken sind vorhanden.

ANMELDUNG BEI ALEX

u35meditation@gmx.ch