

Wie können wir innere Ruhe, Glück und Verbundenheit finden und uns von Leid schaffenden geistigen Gewohnheiten befreien?

Die buddhistische Vipassana Meditation bietet uns die Möglichkeit, in unmittelbaren Kontakt mit unseren Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken zu kommen. Durch kontinuierliche Achtsamkeit erkennen wir die vergängliche Natur aller Dinge und erfahren das uns innewohnende Potenzial an Weisheit und Mitgefühl. Wir erleben, wie erleichternd inneres Annehmen und Loslassen ist, dass Befreiung von schwierigen Herzens- und Geisteszuständen möglich ist.

Der Kurs beinhaltet angeleitete Sitz- und Gehmeditationsperioden, Vorträge, Gruppengespräche mit der Kursleiterin. Abgesehen davon findet der Kurs in vollständigem Schweigen statt.

Die Meditationstage eignen sich sowohl für beginnende wie auch erfahrene Meditierende.

Wir empfehlen allen Interessierten nach Möglichkeit am gesamten Wochenende teilzunehmen, da nur so tatsächlich ein erster Einblick in Methode und Wirksamkeit dieser Meditationsform gewonnen oder die Praxis wirklich aufgefrischt bzw. vertieft werden kann.

Kurszeiten

Freitag, 20. März 2020

20.00 bis ca. 21.30 Uhr

Vortrag, Zeit für Fragen

- **Samstag, 21. März 2020**
10 bis ca. 18.00 Uhr,
- **Sonntag, 22. März 2020**
10 bis ca. 16 Uhr,

Unkostenbeitrag

nur Vortrag am Freitag

Samstag

Sonntag

50 €

5 €

30 €

25 €

zuzüglich Spende für die Lehrende

Der buddhistischen Tradition entsprechend wird kein Honorar verlangt. Für ihren Lebensunterhalt ist die Lehrende auf freiwillige Spenden angewiesen.

Der Unkostenbeitrag wird für Sachkosten (Miete, Reisekosten usw.) verwendet. Die Organisation erfolgt ehrenamtlich. Falls ein Überschuss entsteht, geht dieser an die Lehrende. Wer wegen des Unkostenbeitrags nicht teilnehmen könnte, kann uns gerne wegen einer Ermäßigung ansprechen.

Kursort

Die Kapelle

Laufer Str. 29,

90571 Schwaig-Behringersdorf

Anreise

Bahn: Regionalbahn stündlich; ab Nbg. Fahrzeit 12 Minuten, Fußweg 5 Minuten.

Auto: B 14 Nürnberg-Sulzbach oder über die Autobahn A 3 Ausfahrt Behringersdorf auf die A 14; direkt an der Hauptstraße.

Bitte bringen Sie mit

- Sitzkissen oder -bänkchen (Klappstühle sind vorhanden),
- 1-2 Decken als Unterlage,
- bequeme Kleidung und je nach Witterung warme bzw. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien.
- Eine Tasse und Ihr Mittagessen

Heißes Wasser für Tee steht zur Verfügung.

Anmeldung

Bitte per E-Mail oder schriftlich an:

Ulli Fuchs
Königstr. 145
90762 Fürth
E-Mail: u.fuchs@odn.de

- Anmeldungen sind verbindlich. Bitte nennen Sie Namen, E-Mail-Adresse und Telefonnummer ggf. Adresse.
- Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt. Wir benachrichtigen Sie, sollte eine Teilnahme nicht möglich sein.
- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Bei großer Nachfrage erhalten diejenigen Interessierten den Vorzug, die das ganze Wochenende kommen möchten.
- Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte ab, damit der Platz weiter vergeben werden kann.
- Bitte bringen Sie die Teilnahmegebühr zu Beginn des Seminars in bar mit und planen Sie für die Anmeldung etwas Zeit vor dem offiziellen Beginn ein.
- Falls Sie eine Quittung benötigen, bringen Sie bitte ein vorbereitetes Formular mit.



Isis Bianzano widmet sich seit 1983 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung unter verschiedenen Lehrenden der Theravada- und der tibetischen Mahayana-Tradition in Europa, Asien sowie den USA. Autorisiert von Fred von Allmen leitet sie seit 2008 Vipassana- und Metta-kurse und ist Stiftungsrätin des Meditationszentrums Beatenberg, Schweiz. In den letzten 27 Jahren war sie in verschiedenen Bereichen der Sozialen Arbeit tätig.

www.isis-bianzano.ch

Vipassana

**Ein Meditationswochende aus
der buddhistischen Tradition**

mit

Isis Bianzano

20. bis 22. März 2020

in

Behringersdorf bei Nürnberg