

Vipassana-Meditation in der Jurte

Do. 17. bis So. 20. September 2020
Irene Bumbacher & Stefan Lang
Balmeggberg im Emmental



Diese drei Tage der Einkehr inmitten der Natur geben uns die Gelegenheit, Körper, Herz und Geist zu entspannen und unser inneres Erleben in seiner ständigen Dynamik klarer zu erkennen und zu erforschen. In diesem Prozess von Einsicht können wir erfahren, dass Freiheit von leidvollen inneren Zuständen und mehr Verbundenheit mit uns selbst und dem Leben in allen seinen Facetten möglich sind.

In einer kleinen Gruppe üben wir kontinuierliches Gewahrsein im Sitzen, Stehen und Gehen, begleitet von Meditationsanleitungen, Vorträgen, Körperübungen und Gesprächen mit den Lehrenden. Der Kurs findet im Schweigen statt. Er eignet sich für Einsteiger*innen wie für Erfahrene. Für die Teilnahme wird die Bereitschaft vorausgesetzt, dem Kursprogramm zu folgen.

Unterkunft	In der Mehrbettjurte oder im eigenen Zelt/Campingbus
Verpflegung	Vegetarisches Essen in Bioqualität vom Selbstversorgerhof
Kosten	Kost, Logis und Kursspesen in der Jurte Fr. 310.-, im eigenen Zelt/Campingbus Fr. 250.- Honorar für die Lehrenden in Form von Spenden am Kursende
Kurszeiten	Ankunft und Registration Do. 17. September 2020 ab 17.00 Uhr Kursende So. 20. September 2020 um 15.30 Uhr
Anmeldung	www.stefanlang.org/aktivitaeten/jurte/
Information	info@stefanlang.org

Irene Bumbacher begann 1989 in Japan Zen zu praktizieren. Seit 1994 besucht sie Klöster und Zentren verschiedener buddhistischer Traditionen. Sie arbeitet auch therapeutisch in eigener Praxis. www.irenebumbacher.ch

Stefan Lang praktiziert seit 1983 mit asiatischen und westlichen Vipassana-Lehrenden. Sein besonderes Interesse gilt einer spirituellen Praxis, die der heutigen Zeit angepasst ist. www.stefanlang.org

Stefan und Irene leiten seit 2008 Vipassana- und Mettakurse.