



Vipassana und die zehn befreienden Herz-Geistesqualitäten (Paramis)

Abendkurs mit Isis Bianzano in Zürich ab 18. März 2019

Vipassana bedeutet die Wirklichkeit so zu erfahren, wie sie von Moment zu Moment erscheint und in Frieden damit zu sein. Wir kultivieren diese freundliche und weise innere Haltung, indem wir so kontinuierlich wie möglich im achtsamen Kontakt mit all unseren Erfahrungen sind. Dabei erforschen wir hemmende, konditionierte Wahrnehmungs- Denk- und Handlungsmuster und erschliessen uns so unser Potential an innerer Freiheit und Mitgefühl. Es ist ein Erleben der Wirklichkeit, das weniger von Gewohnheiten, Ängsten und Illusionen gefärbt ist, sondern im Einklang ist mit Wandel und dem Wunder des Lebendigseins. In diesem Kurs beschäftigen wir uns speziell mit verschiedenen Herz-Geistqualitäten, die uns im Üben von Vipassana in der formellen Meditation aber auch im Alltag unterstützen, z.B. Grosszügigkeit, Ehrlichkeit, Geduld, Einfachheit und Entschlossenheit.

Die Abende beinhalten kurze theoretische Anregungen, einfache Körperübungen, geleitete Sitz- und Gehmeditationen sowie die Möglichkeit, Fragen bzgl. der Praxis sowie die Umsetzung der Meditation im Alltag zu besprechen.

AnfängerInnen und Geübte sind gleichermassen willkommen! Vorausgesetzt wird die Bereitschaft, während der Wochen auch im Alltag die verschiedenen Herz-Geistqualitäten zu erforschen.

Leitung Isis Bianzano widmet sich seit 1983 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung unter Lehrenden der Theravada- und der tibetischen Mahayana Tradition in Europa, Asien und den USA. Autorisiert von Fred von Allmen leitet sie seit 2008 Vipassana- und Mettakurse und ist im Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg. Weitere Infos: www.isis-bianzano.ch

Zeit Montag von 19.00 - 20.45 Uhr, 5 Abende ab 18. März bis 15. April 2019.
Anwesenheit an allen Abenden ist sehr empfehlenswert.

Ort Bethaus, ref. Kirche Wiedikon (Galerie, oberstes Stockwerk re.), Schlossgasse 10, 8003 Zürich. Nahe Haltestelle Schmiede Wiedikon, Tram 9, 14 und Bus 67, 72 und 76.

Mitbringen Lockere Kleidung und Sitzkissen. Sitzunterlagen sind vorhanden.

Kosten CHF 50.- bis 70.- je nach Anzahl TeilnehmerInnen (für Raummiete, Druck Flyer, Versand und Spesen). Bitte bei Kursbeginn zahlen.
Gemäss buddhistischer Tradition verlangt die Kursleiterin kein Honorar. Sie ist jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Ende des Kurses angewiesen.

Anmeldung Bitte schriftlich bis 11. März 2019 mit untenstehendem Talon an Isis Bianzano, Langrütistrasse 4, 8925 Ebertswil. Oder per E-mail: vipassana@quickline.ch

Die Anmeldung wird rückbestätigt. **Bei Verhinderung bitte unbedingt abmelden**, damit der Platz anderweitig vergeben werden kann.

✂

Anmeldung Vipassana Abendkurs, 18. März bis 15. April 2019 in Zürich

Name, Vorname:

Strasse:..... Postleitzahl: Ort:

Tel./E-Mail:

Datum/ Unterschrift:.....