



Online-Vipassana Meditationstag mit Isis Bianzano

Sonntag 6. September 2020

Vipassana bedeutet die Wirklichkeit so zu erfahren, wie sie von Moment zu Moment erscheint und in Frieden damit zu sein. Dieser Meditationstag bietet die wertvolle Gelegenheit, etwas zur Ruhe zu kommen und in der formellen Meditation als auch bei anderen Aktivitäten zuhause, so kontinuierlich wie möglich im freundlichen, achtsamen Kontakt mit allen Erfahrungen zu sein. Beginnende und Geübte sind gleichermassen willkommen. Es ist sehr empfehlenswert, von Anfang bis Ende am Meditationstag teilzunehmen.

Zeitplan:

09.30 Kursbeginn, Einführung und Meditation.

10.30 Anleitung Gehmeditation, individuelles Üben

11.15 Anleitungen und Meditation

12.00 Erläuterung Spendentradition. Anregungen zur Achtsamkeit in der Mittagspause.

12.15 Mittagspause

14.00 Anleitungen und Meditation

14:45 Gehmeditation, individuelles Üben

15.30 Dharma-Vortrag, danach Zeit für Fragen und Antworten.

16.20 Pause

16:35 Anleitungen und Meditation

17.10 Anregungen zur Alltagspraxis, Wertschätzung

17.30 Uhr Abschluss

Voraussetzungen:

- Vertrautheit mit der Zoom-Plattform, da keine technische Unterstützung gegeben werden kann.
- Computer oder Laptop mit Kamera und Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung.
- Rückzugsmöglichkeiten zuhause.

Anmeldung: Spätestens **bis 1. September 2020** per E-Mail an vipassana@bluewin.ch

Bitte mit Angabe des vollständigen Namens und Wohnorts. Der Zoom Zugangslink wird nach Anmeldung, spätestens 2 – 3 Tage vor Beginn per E-Mail zugestellt.

Kosten: Das Retreat wird auf der Basis von freiwilligen Spenden angeboten. Spenden bitte direkt auf mein Konto mit Vermerk: «Spende Online Vipassana Meditationstag». Herzlichen Dank!

Isis Bianzano, Feldstr. 3, 5628 Aristau. PostFinance AG, 4808 Zofingen, Schweiz

Eurokonto: IBAN CH 04 0900 0000 9121 32687, SWIFT-Code (BIC): POFICHBEXXX

CHF-Konto: IBAN CH02 0900 0000 6009 2752 6, SWIFT-Code (BIC): POFICHBEXXX

Ich freue mich auf den Meditationstag mit Euch!

Isis Bianzano

www.isis-bianzano.ch