

bitte  
frankieren

Frau  
Marianne Bäckström  
Innerbergstrasse 30  
3044 Innenberg



**IRENE BUMBACHER** praktiziert seit 1989 buddhistische Meditation. Sie engagiert sich seit 1999 in der Vipassana Meditationsgruppe Bern und im Zentrum für Buddhismus Bern. Sie wirkt seit 2008, von Fred von Allmen ausgebildet und autorisiert, als Dharma- und Meditationslehrerin.



VIPASSANA  
MEDITATIONSTAG  
BERN

Samstag, 25. Januar 2020

Irene Bumbacher



ZENTRUM FÜR BUDDHISMUS  
BERN



## DATUM, ZEIT & ORT

Samstag, 25. Januar 2020

10.00–17.45 Uhr

*Teilnahme gilt für die ganze Dauer des Kurses.*

Zentrum für Buddhismus  
Reiterstrasse 2, 3013 Bern

*Eingang zum Meditationsraum: Flachbau rechts.  
Ab Bahnhof Bus Nr. 10 Richtung Ostermundigen  
Rüti bis Haltestelle Schönburg. Autos dürfen  
nicht in der Reiterstrasse geparkt werden.*

## MITBRINGEN

- \* Mittagessen für sich selbst
- \* Warme Kleidung für Gehmeditation im Freien

*Getränke sowie Sitzunterlagen und Sitzkissen/  
Stühle sind vorhanden.*

## KOSTEN

Je nach Teilnehmendenzahl **Fr. 30.- bis 40.-** für  
**Organisation, Raummiete und Spesen.**

*Reduktion für Wenigverdienende möglich.  
Bitte bei Kursbeginn bezahlen.*

Die **Kursleiterin** verlangt gemäss ihrer **buddhistischen Tradition kein Honorar**. Sie nimmt jedoch für ihren **Lebensunterhalt** am Kursende eine **Spende (Dana)** entgegen.

## ANMELDUNG

Mit dem voradressierten **Talon per Post** an  
**Marianne Bäckström** oder mit vollständigen  
Angaben per **E-Mail** an [kamariba@bluewin.ch](mailto:kamariba@bluewin.ch).

*Auskunft per E-Mail oder Tel. +41 76 448 40 85  
(Anrufbeantworter).*

Die Anmeldung ist **verbindlich** und wird nicht  
rückbestätigt. Bei Verhinderung **unbedingt  
abmelden.**



In der buddhistischen Vipassana- oder Einsichtsmeditation wenden wir uns mit Achtsamkeit und Geduld ganz unserer unmittelbaren Erfahrung zu. Wir lassen den Körper, das Herz und den Geist zur Ruhe kommen, und wir erforschen mit wohlwollendem Interesse unser körperliches, gefühlsmässiges und gedankliches Erleben. In diesem direkten Kontakt mit der Wirklichkeit beginnen wir, das Leben und uns selbst als einen sich ständig verändernden Prozess zu erleben, mit dem wir uns zunehmend in Einklang bringen können: Wir lernen, leidbringende Verhaltensweisen loszulassen und glückbringende zu stärken, und wir finden Zugang zu mehr Gelassenheit und Mitgefühl und zu tieferer Verbundenheit mit dem Leben.

Dieser Meditationstag findet im Schweigen statt. Er eignet sich sowohl für EinsteigerInnen als auch für erfahrene Meditierende.

Die **Kurssprache** ist **Schweizer Dialekt**.

## ANMELDUNG

VIPASSANA MEDITATIONSTAG

25. JANUAR 2020

BERN

Name

Vorname

Strasse

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

