

Vipassana Meditationstag

mit Samuel Theiler

Sonntag, 5. Juli 2020

In der buddhistischen Vipassana Meditation versuchen wir die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist. Durch die Schulung der Achtsamkeit sind wir möglichst kontinuierlich und liebevoll präsent mit den entstehenden und vergehenden Erfahrungen in Körper, Herz und Geist. Dadurch wird sich unser Geist beruhigen, und wir können einen kreativen, hilfreichen Umgang auch mit schwierigen Erfahrungen entwickeln.

Der Tagesablauf (zum grössten Teil im Schweigen) beinhaltet geführte und stille Sitz- und Gehmeditationsperioden, einen Vortrag, Zeit für Fragen und Austausch im Gruppengespräch. AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Leitung

Samuel Theiler praktiziert seit über 25 Jahren Vipassana bei asiatischen und westlichen Lehrenden. Er wurde von Fred von Allmen während fünf Jahren zum Dharmalehrenden ausgebildet und ist Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg. www.samueltheiler.ch

Datum/Zeit

Sonntag, 5. Juli 2020, 09.30-17.00 h

Ort

pavillon goldau, Gotthardstrasse 68, Goldau

Mitbringen

Evtl. eigenes Sitzkissen oder Sitzbank (vor Ort ist alles vorhanden)
Gute Bekleidung für die Gehmeditation im Freien. Vegetarisches Mittagessen (wird zum gemeinsamen Buffet zusammengestellt). Getränke werden bereitgestellt.

Kosten

CHF 50.- für Raummiete, Werbung, Organisation und Administration, Getränke. Der Unkostenbeitrag bitte in bar bei Kursbeginn mitbringen oder im Voraus einzahlen.

Der Lehrende verlangt gemäss seiner buddhistischen Tradition kein Honorar. Er ist jedoch für den grössten Teil seines Lebensunterhaltes auf Spenden angewiesen. Die Spende kann am Ende des Kurses abgegeben werden.

Anmeldung/Organisation/Fragen:

Anmeldung bis 29. Juni 2019 an bs@coplus.ch / 078 602 38 50

Fragen & weitere Infos: Bettina Schneebeli / www.coplus.ch/yoga-meditation/