

MEDITATION -- HERZ- und GEISTESSCHULUNG

Vertrauen - Achtsamkeit - Interesse - entspanntes Verweilen - Weisheit

Einführung in 5 Abenden -- Januar-Februar 2019 -- Bern

Was ist Meditation im Sinne der buddhistischen Herz- und Geistesschulung? Inwiefern ist es eine spirituelle und altruistische Praxis? Welche Ziele und Auswirkungen hat eine derartige Praxis?

Im Rahmen der fünf spirituellen Qualitäten (Vertrauen/Hingabe, freundliche Achtsamkeit, erforschendes Interesse, entspanntes Verweilen und Weisheit/Verstehen) ergründen wir deren Potential. Wir erforschen Möglichkeiten und Seinsweisen in unserem Erleben, die uns entspannter, präsenter, freudvoller, mitfühlender und geschickter werden lassen im Umgang mit den alltäglichen Auf und Abs.

- Der Kurs ist eine **Einführung** in verschiedene Meditationsformen und Methoden der Gewahrseins- und Erkenntnismeditation.
- Er beinhaltet Anleitungen, Vorträge und Austausch sowie Übungsaufgaben zwischen den Abenden.
- Er ist **aufbauend** und kann deshalb nur **als Ganzes** besucht werden.



Kursleitung	Rainer Künzi-Lossner Praktiziert seit 1986 Vipassana, seit 2002 auch in der tibetischen Tradition. Durch Fred von Allmen zum Dharma- und Meditationslehrer ausgebildet lehrt er seit 2009. 18 Jahre war er als Kinder- und Familienpsychotherapeut tätig.
Datum / Zeit	5 Montagabende: 14.1. / 21.1. / 28.1. / 4.2. / 11.2. 2019 Jeweils 19.15 – 21.15 Uhr.
Ort	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.
Kosten	Fr. 40.- für Organisationskosten. Der Kursleiter verlangt entsprechend der buddhistischen Tradition kein Honorar. Für seinen Lebensunterhalt nimmt er eine Spende entgegen.
Mitbringen	Lockere Alltagskleidung; Sitzkissen, Sitzbänkelein oder Stühle sind vorhanden.
Anmeldung	Bei Claudia Grosjean, Birkenweg 9, 3072 Ostermundigen mit Talon oder via E-Mail: clagro4@gmail.com; Auskunft 022 792 42 48 (Anrufbeantworter)

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

✂.....✂

ANMELDUNG Kurs "Herz- und Geistesschulung" mit Rainer Künzi, 5 Montagabende, 14.1. bis 11.2.2019

Name.....

Adresse.....

Telefon..... E-Mail.....

Unterschrift.....