

Vipassana- Erkenntnismeditation Dhamma ist überall Abendkurs 28. Jan. – 25. August 2020



In diesem Erkenntnis-Meditationskurs treffen wir uns einmal im Monat abends um gemeinsam zu Meditieren und über die Übungen in der Zwischenzeit auszutauschen. In der Vipassanameditation üben wir ein kontinuierliches entspanntes Gewahrsein von allen unseren Erfahrungen in Körper, Herz und Geist. Mit Interesse, Geduld und freundlicher Zuwendung wird ein direktes Erleben und Ergründen der Körperempfindungen, Gefühle, Geisteszustände, inneren Bilder, Gedanken sowie aller Sinneswahrnehmungen geübt. Zusammen mit einer rechten Sichtweise entwickelt sich Weisheit. Neben Meditationsanleitungen und kurzen Vorträgen werden wir Übungen der Achtsamkeit für den Alltag einbauen, um das Gewahrsein auch im Alltag kontinuierlich zu üben. So werden heilsamen Qualitäten wie Mitgefühl, Vertrauen, Gelassenheit, Weisheit, Freude und Verbundenheit gestärkt. **Kurssprache: Schweizer Deutsch!**

Dieser Kurs richtet sich an neue und erfahrene Meditierende. Für alle die sich mehr Klarheit in ihrer Praxis wünschen und das Gewahrsein auch im Alltag integrieren und festigen wollen.

Ingeborg Mösching praktiziert seit 1986 verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation. Anfängen mit christlicher Zen-Meditation, widmet sie sich seit 1996 buddhistischen Herzens- und Geistesschulung unter verschiedenen Lehrern der Theravada- und der tibetischen Mahayana-Tradition. Sie verbrachte 2 ¾ Jahre in intensiven Schweizeretreats in den USA, Europa und Burma. Autorisiert von Fred von Allmen leitet sie seit 2008 Vipassana- und Metta-Meditationskurse. Als Krankenschwester pflegte sie viele Jahre sterbende Menschen. Seit 2007 unterrichtet sie auch als MBSR-Lehrerin. www.ingeborgmoesching.ch und www.mbsr-biel.ch

Datum/Zeit: jeweils **Dienstag** von 18.30 – 20.00 Uhr,
28.1./11.2./31.3./21.4./26.5./23.6./28.7./25.8. 2020. **Bitte nur anmelden,
wenn nicht mehr als 1 Abend gefehlt wird. Die Platzzahl ist beschränkt!**

Ort: Feldenkrais Zentrum Biel, General Dufourstrasse, 4, 2502 Biel, mit Lift in 1. Stock fahren.

Mitbringen: Sitzkissen und Stühle sind vorhanden.

Kosten: Fr. 100.- für Administration, Raummiete und sonstige Spesen - bitte bis **25. Januar** auf Raiffeisen, Biel: IBAN CH12 8083 3000 0065 02197 einzahlen oder am 1. Kursabend mitbringen. **Die Kursleiterin verlangt gemäß ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für ihren Lebensunterhalt ist sie aber auf freiwillige Spenden (Dana) der Teilnehmenden angewiesen.**

Anmeldung: ingeborgmoesching@gmx.net. Die Anmeldung wird rückbestätigt! Bei Verhinderung bitte abmelden.