



Vipassana Meditationswochenende in Karlsruhe mit Ingeborg Mösching Samstag und Sonntag 14. und 15.11.2020

Vipassana oder Erkenntnis-Meditation beinhaltet ein systematisches Training in Achtsamkeit von Moment zu Moment. Wir üben 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 und Geisteszustände, inneren Bilder, Gedanken sowie aller Sinneswahrnehmungen geübt. Zusammen mit einer rechten Sichtweise entwickelt sich Weisheit. Durch intuitives Verstehen können leidbringenden Umgangsweisen mit uns und dem Leben allmählich losgelassen werden. Gleichzeitig werden heilsame Qualitäten wie Mitgefühl, Vertrauen, Gelassenheit, Weisheit, Freude und Verbundenheit gestärkt.

Der Tagesablauf (zum grössten Teil im Schweigen) beinhaltet geführte und stille Sitz- und Gehmeditationsperioden, theoretische Anregungen, kurze Vorträge, Zeit für Fragen und Austausch im Gruppengespräch.

AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermassen willkommen.

Ingeborg Mösching begann 1987 mit der Praxis der christlichen Zen-Meditation. Seit 1996 widmet sie sich der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung unter verschiedenen Lehrern der Theravada- und der tibetischen Mahayana-Tradition. Insgesamt verbrachte sie mehr als 3 Jahre in intensiven Schweigeretreats in den USA, Europa und Burma. Nach 5 jähriger Ausbildung zur Dharma- und Meditationslehrerin wurde sie von Fred von Allmen zum Lehren autorisiert. Sie ist auch MBSR-Lehrerin und Ausbilderin. Seit 2008 leitet sie Vipassana- und Mettameditationskurse. Ihre wichtigsten Lehrerinnen sind Carol Wilson, Fred von Allmen, Sayadaw U Tejaniya, Joseph Goldstein, Toknyi Rinpoche, sowie viele andere.

Als Krankenschwester pflegte sie viele Jahre sterbende Menschen.

www.mbsr-biel.ch und www.ingeborgmoesching.ch

Datum/Zeit: Samstag 14. November: 10.00 – 17.30 Uhr
Sonntag 15. November: 10.00 – 17.00 Uhr
Erfahrene Meditierende können auch nur an einem Tag teilnehmen - **Neue Interessierte aber nur am Samstag, da nur dann Anfängeranleitungen gegeben werden.**

Mitbringen: Bitte Mittagessen, Getränke und eigenes Geschirr für gemeinsames Buffet mitbringen.
Ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien
Unterlagen sowie Sitzkissen oder Bänkchen, sowie Socken mitbringen.
(Stühle zum Sitzen sind vorhanden)

Ort: Waldorfschule, Karlsruhe-Waldstadt.
Neisser Str. 2
76139 Karlsruhe
Tram 4 vom Hauptbahnhof

Kosten: €15 pro Tag für Reisekosten, Organisation, Raummiete und sonstige Spesen.
Die Kursleiterin verlangt gemäß ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar.
Für ihren Lebensunterhalt ist sie jedoch auf Spenden angewiesen.

Anmeldung: Anmeldung für das Meditationswochenende bitte per Email an:
info@vipassana-karlsruhe.info unter Angabe der untenstehenden
Informationen. Für telefonische Rückfragen: **0721-827224**.

Die Anmeldung gilt als verbindlich und wird nicht bestätigt. Bei Verhinderung bitte abmelden!

Anmeldung:

Ich nehme an folgendem/n Vipassana Meditationstag/en in Karlsruhe teil:

- Samstag, den 14.11.2020
- Sonntag, den 15.11.2020
- Samstag, 14. und Sonntag 15.11.2020

Name:Vorname:.....

Strasse:.....PLZ/Ort:

e-Mail-Adresse:.....Tel.:

Ich nehme zur Kenntnis, dass keine Haftung für mögliche Schadensfälle während der
Meditationstage übernommen wird.

Datum:.....Unterschrift.....