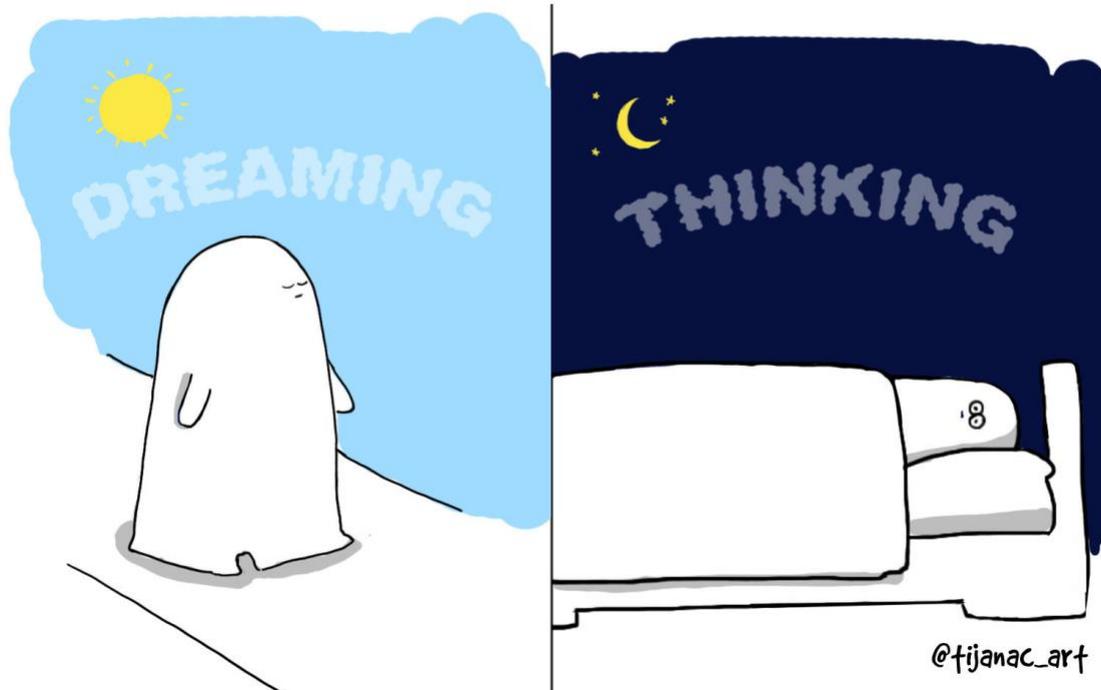


# U30 VIPASSANA MEDITATIONSTAG

MIT SAMUEL THEILER  
SA, 2. MÄRZ, BERN

How NOT To USE YOUR BRAIN:



Ein Meditationstag für junge Menschen unter 30 (Einsteiger und Erfahrene). Gemeinsam verbringen wir einen Tag im Schweigen mit geführten Sitz- und Gehmeditationen, theoretischen Anregungen und Zeit für Fragen. Im Anschluss gibt es Raum für einen offenen Austausch.

**Samuel Theiler** praktiziert seit über 25 Jahren Vipassana und Metta bei asiatischen und westlichen Lehrenden. Er wurde von Fred von Allmen während fünf Jahren zum Lehrer ausgebildet. [www.samueltheiler.ch](http://www.samueltheiler.ch)

- Wann:** Samstag, 2. März 2019, 10.00 bis 17.00 Uhr  
**Wo:** Zentrum für Buddhismus, Reiterstrasse 2, 3013 Bern  
**Mitbringen:** Bitte Mittagessen für sich selbst mitbringen; und evtl. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien.  
**Kosten:** Für Organisation und Raummiete: 20 CHF (bitte mitbringen). Für Nicht-Verdienende gibt es eine Reduktion. Der Kursleiter verlangt gemäß seiner buddhistischen Tradition kein Honorar. Für den Lebensunterhalt und das Fortführen seiner eigenen spirituellen Praxis (Teilnahme an Retreats etc.) ist er jedoch auf freiwillige Spenden der Teilnehmenden angewiesen.  
**Anreise:** Bus Nr. 10 bis Haltestelle Schönburg. Bitte nicht an der Reiterstrasse parkieren, auch nicht in der blauen Zone.  
**Anmeldung:** Link zur Anmeldung auf: [www.zentrumfuerbuddhismus.ch](http://www.zentrumfuerbuddhismus.ch) oder direkt: <https://goo.gl/forms/jNqzp44aWZwiPHOS2>. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
**Fragen?** Mail schreiben an [gaebu.r@gmail.com](mailto:gaebu.r@gmail.com) oder [vschneuwly@gmail.com](mailto:vschneuwly@gmail.com)