

# VIPASSANA

## Meditationstag in Zürich

mit Ursula Flückiger

Sonntag, 24. Februar 2019



Wie finden wir zu echtem Glück, innerer Freiheit, Verbundenheit? Brauchen wir tatsächlich mehr oder andere Erfahrungen, als die welche wir haben? Ist Glückseligkeit grundsätzlich in jedem Augenblick unseres Lebens möglich, unabhängig von den Umständen? In der buddhistischen Vipassana (Einsichts) Meditation gehen wir diesen Fragen nach – und zwar mit Hilfe eines systematischen Trainings in Moment-zu-Moment-Achtsamkeit. Mit Interesse, Wohlwollen und Geduld wenden wir uns dem ganzen Spektrum der Vorgänge von Körper, Herz und Geist zu. In jenen Momenten, in denen wir bereit sind, die Fäuste zu lockern, die Augen zu entspannen und die Welt nicht ergreifen oder festhalten zu wollen, begegnen wir dem Leben vermehrt mit Mitgefühl, Weisheit und Gelassenheit.

Anleitungen und Praxis der Vipassana-Meditation im Sitzen, Stehen und Gehen, Zeit für Fragen und Austausch. Zur Vertiefung der Praxis findet der Tag mehrheitlich im Schweigen statt. Der Meditationstag ist sowohl für beginnende als auch für erfahrene Meditierende geeignet. **Kursprache: Schweizer Dialekt.**

**Ursula Flückiger** praktiziert Vipassana sowie Brahma Vihara Meditationen seit 1980 mit verschiedenen LehrerInnen, u.a. Ven.Ajahn Sumedho, Joseph Goldstein, Christina Feldman und erhielt viele Belehrungen in der tibetischen Mahayana Tradition Sie arbeitete zehn Jahre in eigener Praxis für Hakomi-Psychotherapie. Seit 1990 wirkt sie als Meditationslehrerin und ist Mitbegründerin sowie Stiftungsrätin des buddhistischen Meditationszentrums Beatenberg im Berner Oberland - [www.karuna.ch](http://www.karuna.ch). Co-Autorin des Buches *Mahamudra & Vipassana* (Norbu Verlag).

---

**Datum/Zeit:** Sonntag, 24. Februar 2019, 10.00 – 17.30 Uhr.

Teilnahmebedingung: Anwesenheit während des ganzen Tages.

**Ort:** Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeindefstrasse 54, 8032 Zürich

Hottingersaal – 2. Stock

Anreise vom HB: Tram 3 bis Hottingerplatz. Es gibt keine Parkplätze beim Gemeinschaftszentrum.

Der Meditationstag wird vom Buddhistischen Zentrum Zollikon organisiert, findet jedoch nicht dort statt.

**Mitbringen:** Sitzkissen/-bänkelein und –unterlage (Stühle sind vorhanden), ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien; eigenes vegetarisches Essen für die Mittagspause (es gibt kein gemeinsames Buffet).

**Kosten:** Fr. 40.- für Organisation, Raum und (Reise-)Spesen der Kursleiterin. Bitte bei Kursbeginn bezahlen.

**Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für ihren Lebensunterhalt ist sie aber auf freiwillige Spenden der Teilnehmenden angewiesen.**

**Anmeldung:** Bitte schriftlich mit untenstehendem Talon an:

Christiane Stöcklin, Im eisernen Zeit 47, 8057 Zürich, Telefon: 044 252 79 33, Mobile: 079 290 61 66.

E-Mail: [christiane.stoecklin@bluewin.ch](mailto:christiane.stoecklin@bluewin.ch).

**Bei E-Mail-Anmeldung bitte unbedingt mit Angabe von Name, Adresse und Telefon.**

Die Anmeldung wird bei E-Mail-Angabe rückbestätigt, sonst nicht.

Bei Verhinderung bitte frühzeitig abmelden, damit der Platz weitervergeben werden kann.

✂

.....  
**Bitte ganz deutlich in Blockschrift ausfüllen!**

**Anmeldung: Ich nehme am Vipassana-Meditationstag, So 24. Februar 2019 in Zürich teil:**

Name: ..... Vorname: .....

Strasse/Nr.: ..... PLZ/Ort: ..... Tel: .....

E-Mail: ..... Datum: ..... Unterschrift: .....