

# U30-Vipassana-Meditationstag in Bern

mit Irene Bumbacher

Sa, 6. Juni 2020



Ein Meditationstag für junge Menschen unter 30 (mit und ohne Erfahrung): 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.

Irene Bumbacher praktiziert seit 1989 buddhistische Meditation. Sie engagiert sich seit 1999 in der Vipassana Meditationsgruppe und ist Mitbegründerin des Zentrums für Buddhismus in Bern. Seit 2008 wirkt sie als Dharma- und Meditationslehrerin.

Wann: Samstag, 6. Juni 2020, 10.00 bis 17.00 Uhr (Teilnahme ist nur ganztags möglich)

Wo: Zentrum für Buddhismus, Reiterstrasse 2, 3013 Bern

Mitbringen: Bitte Mittagessen für sich selbst mitbringen und evtl. Regenbekleidung für die Gehmeditation im Freien.

Kosten: Für Organisation und Raummiete: 20 CHF (bitte mitbringen). Für Nicht-Verdienende gibt es eine Reduktion. Die Kursleiterin verlangt gemäß ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für den Lebensunterhalt und das Fortführen ihrer eigenen spirituellen Praxis (Teilnahme an Retreats etc.) ist sie jedoch auf freiwillige Spenden der Teilnehmenden angewiesen.

Anmeldung: Link zur Anmeldung auf: <http://www.zentrumfuerbuddhismus.ch> oder direkt hier: <https://forms.gle/ECSJN1vyQwHXerDy9>

Anreise: BUS Nr. 10 Richtung Ostermundigen bis Haltestelle Schönburg. Eingang zum Meditationsraum in der Garage rechts des Hauses. Bitte keine Autos an der Reiterstrasse parkieren, auch nicht in der blauen Zone.

Fragen? Einfach eine Mail schreiben an [gaebu.r@gmail.com](mailto:gaebu.r@gmail.com) oder [adrianhuegi@gmx.ch](mailto:adrianhuegi@gmx.ch)

Corona: Falls Corona-bedingt bis am 6.6.2020 weiterhin keine grösseren Versammlungen stattfinden dürfen, wird der Meditationstag online stattfinden. Diesbezügliche Informationen folgen, sobald klar ist, ob der Tag online oder im Zentrum für Buddhismus stattfinden wird.