

**Vipassana Meditationstag in Karlsruhe
mit Ingeborg Mösching
am Sonntag, 25. März 2012**



Vipassana oder Einsichts-Meditation beinhaltet ein systematisches Training in Achtsamkeit von Moment zu Moment. Mit Interesse, Geduld und liebevoller Zuwendung wird ein direktes Erleben und Erforschen der Körperempfindungen, Gefühle, Geisteszustände, inneren Bilder, Gedanken sowie aller Sinneswahrnehmungen geübt. Wir kümmern uns nicht so sehr um den Inhalt unserer Erfahrungen, sondern nehmen auf eine direkte, unvoreingenommene Art und Weise die zugrunde liegende wahre Natur unseres Körpers, Geistes, Herzens und des ganzen Daseins wahr. Durch intuitives Verstehen können die leidbringenden Umgehens Weisen mit uns und dem Leben allmählich losgelassen werden. Gleichzeitig werden heilsame Qualitäten wie Mitgefühl, Vertrauen, Gelassenheit, Weisheit, Freude und Verbundenheit gestärkt.

AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermassen willkommen.

Ingeborg Mösching begann 1986 mit der Praxis christlicher Zen-Meditation und 1996 mit Vipassana. Seither verbrachte sie etwa zwanzig Monate im Retreat, davon einen großen Teil an der Insight Meditation Society (IMS) in Massachusetts. Während fünf Jahren wurde sie von Fred von Allmen zur Meditationslehrerin ausgebildet. Sie ist auch MBSR-Lehrerin und war langjährige Pflegerin von Schwerkranken, Sterbenden und Neugeborenen. www.mbsr-biel.ch und www.ingeborgmoesching.ch

Datum/Zeit: **Sonntag, 25. März 2012, 10.00 - 17.30 Uhr.**
Teilnehmende müssen für die ganze Dauer des Kurses anwesend sein.

Ort: **Freie Waldorfschule, Königsberger Straße 35, 76139 Karlsruhe-Waldstadt**

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

Kosten: €20 für Reisekosten, Organisation, Raummiete und sonstige Spesen. 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 Email an info@vipassana-karlsruhe.info oder mit untenstehendem Abschnitt an: Graham Fosh, Marie-Alexandra-Str. 47, 76135 Karlsruhe.
Tel. 0721 827224.

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

✂

Anmeldung: *Ich nehme am Vipassana Meditationstag vom 25. März 2012 in Karlsruhe teil:*

Name: Vorname:

Strasse: PLZ/Ort: Tel.:

Datum: e-Mail-Adresse:

Ich nehme dies zur Kenntnis, dass keine Haftung für mögliche Schadensfälle während des Kurses übernommen wird.

Unterschrift