

# Vipassana Meditationstag

## mit Fred von Allmen

Einsichts-Meditation (Vipassana) ist ein einfacher und direkter Weg zur Erforschung von Körper, Herz und Geist, der zu vertiefter Einsicht in das Wesen der Wirklichkeit führt. Der Meditationstag ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Fred von Allmen widmet sich seit 1970 der buddhistischen Geistesschulung unter Lehrern der Theravada- und der tibetischen Mahayana-Tradition. Seit 1984 ist er weltweit als Kursleiter tätig - heute vor allem in der Schweiz und in Deutschland. Er ist Autor der Bücher „Die Freiheit entdecken“ (Norbu), „Buddhismus: Lehren, Praxis, Meditation“ (Theseus/Kamphausen), „Mit Buddhas Augen sehen“ und „Buddhas Tausend Gesichter“ (beide Steinrich), Co-Autor von „Mahamudra & Vipassana, Gewahr Sein“ (Norbu) und Mitbegründer des Meditationszentrums Beatenberg in der Schweiz. [www.fredvonallmen.ch](http://www.fredvonallmen.ch)

Fred wird Meditationsanleitungen geben, einen Dharmavortrag halten und für Fragen zur Verfügung stehen.

- Termin:** Samstag, 28. April 2018, 10.00 - 18.00 Uhr
- Ort:** Michael-Schule, Kartäuserstraße 55, 79102 Freiburg  
Straßenbahn Linie 1, Haltestelle Maria-Hilf-Kirche  
Parkplätze auf dem Grundstück
- Mitbringen:** Sitzkissen und Unterlage (Stühle sind vorhanden)  
ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien;  
Essen und Trinken für die Mittagspause  
(wird zum Büffet zusammengestellt)
- Kosten:** EUR 15,- für Reise-, Organisations- und Raumkosten;  
bitte bei Kursbeginn bezahlen. Honorar für den Lehrer gemäß  
seiner buddhistischen Tradition auf Spendenbasis.
- Anmeldung:** Barbara Dietz-Waschkowski, [bdw@achtsamkeit-freiburg.de](mailto:bdw@achtsamkeit-freiburg.de)  
Sonnhalde 16, 79104 Freiburg, Telefon 0761-54226  
Die Anmeldung gilt als verbindlich und wird nicht bestätigt.  
Bitte bei Verhinderung absagen, damit der Platz weitergegeben  
werden kann.

## Vortrag Fred von Allmen

**Freitag, 27. April 2018, 19.30 Uhr**  
Vortrag und Meditation

*“Rechtes Bemühen: Triebkraft unserer Praxis”*  
*Achtfacher Pfad VI*

Michael-Schule, Kartäuserstr. 55, 79102 Freiburg  
Sitzkissen und Unterlage mitbringen, Stühle sind vorhanden  
Eintritt auf Spendenbasis  
Für den Vortrag ist keine Anmeldung erforderlich

