



**Vipassana Meditationstage  
in Karlsruhe  
mit Ingeborg Mösching  
Samstag und Sonntag  
19. und 20.11.2022**

**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.

Der Tagesablauf (zum grössten Teil im Schweigen) beinhaltet geführte und stille Sitz- und Gehmeditationsperioden, theoretische Anregungen, kurze Vorträge, Zeit für Fragen und Austausch im Gruppengespräch.

AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

**Ingeborg Mösching** begann 1987 mit der Praxis der christlichen Zen-Meditation. Seit 1996 widmet sie sich der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung unter verschiedenen Lehrern der Theravada- und der tibetischen Mahayana-Tradition. Insgesamt verbrachte sie mehr als 2 Jahre in intensiven Schweigeretreats in den USA, Europa und Burma. Nach 5 jähriger Ausbildung zur Dharma- und Meditationslehrerin wurde sie 2012 von Fred von Allmen zum Lehren autorisiert. Sie ist auch MBSR-Lehrerin und Ausbildnerin. Seit 2008 leitet sie Vipassana- und Mettameditationskurse.

Ihre wichtigsten Lehrerinnen sind Carol Wilson, Fred von Allmen, Sayadaw U Tejaniya, Joseph Goldstein, Toknyi Rinpoche, sowie viele andere.

Als Krankenschwester pflegte sie viele Jahre sterbende Menschen.

[www.mbsr-biel.ch](http://www.mbsr-biel.ch) und [www.ingeborgmoesching.ch](http://www.ingeborgmoesching.ch)

**Datum/Zeit:** Samstag 19. November: 10.00 – 17.30 Uhr  
Sonntag 20. November: 10.00 – 17.00 Uhr  
Teilnahme ist an beiden Tagen erwünscht. Falls noch Plätze frei sind, kann auch nur am Samstag teilgenommen werden.

- Mitbringen:** Wer mag trägt gerne zu einem gemeinsamen Mittagessen etwas bei. Geschirr und Besteck ist vorhanden. Weiter stehen Getränke (Wasser und Tee) zur Verfügung. Es ist ebenfalls möglich, aus Gründen der Sicherheit ein eigenes Mittagessen mitzubringen. Ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien
- Ort:** Tai Chi Schule, Karlsruhe – Oststadt, (es gibt wenig Parkplätze in der Nähe)  
Lachnerstrasse 7; 76131 Karlsruhe  
Tram 2 vom Hauptbahnhof Ausstieg: Durlacher Tor/ KIT Campus Süd
- Spesenbeitrag:** €30 fürs ganze Wochenende für Reisekosten, Organisation, Raummiete und sonstige Spesen.
- Dāna – Spende für die Lehrerin:** Die Kursleiterin verlangt gemäß ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für ihren Lebensunterhalt ist sie jedoch auf Spenden angewiesen.
- Anmeldung:** Anmeldung: bitte per Email an *info@vipassana-karlsruhe.info* unter Angabe der folgenden Informationen:
- Vorname und Name
  - Hinweis „Ich nehme zur Kenntnis, dass keine Haftung für mögliche Schadensfälle während der Meditationstage übernommen wird.“
- Die Anmeldung gilt als verbindlich und wird per Email bestätigt.  
Für telefonische Rückfragen: 0151 14925978  
**Bei Verhinderung bitte abmelden!**