



**Vipassana Meditationstage
in Karlsruhe
mit Ingeborg Mösching
Samstag und Sonntag
16. und 17.11.2019**

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 Umgehensweisen 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 Ausbilderin. 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 und www.ingeborgmoesching.ch

Datum/Zeit: Samstag 16. November: 10.00 – 17.30 Uhr
Sonntag 17. November: 10.00 – 17.00 Uhr
Teilnahme ist auch nur an einem der Tage möglich, jedoch jeweils den ganzen Tag!

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

Ort: Waldorfschule, Karlsruhe-Waldstadt.
Neisser Str. 2
76139 Karlsruhe
Tram 4 vom Hauptbahnhof

Kosten: €15 pro Tag für Reisekosten, Organisation, Raummiete und sonstige Spesen.
Die Kursleiterin verlangt gemäß ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar.
Für ihren Lebensunterhalt ist sie jedoch auf Spenden angewiesen.

Anmeldung: Anmeldung für das Meditationswochenende bitte per Email an:
info@vipassana-karlsruhe.info unter Angabe der untenstehenden
Informationen.
Für telefonische Rückfragen: 0721-827224.

.....

Anmeldung:

Ich nehme an folgendem/n Vipassana Meditationstag/en in Karlsruhe teil:

- Samstag, den 16.11.2019
- Sonntag, den 17.11.2019
- Samstag, 16. und Sonntag 17.11.2019

Name, Vorname, Email-Adresse und Telefonnummer

Ich nehme zur Kenntnis, dass keine Haftung für mögliche Schadensfälle während der
Meditationstage übernommen wird.

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