



Vipassana Meditationstag in Bern

Samstag 28. Januar 2012

mit Irene Bumbacher

In der buddhistischen Vipassana- oder Einsichtsmeditation wenden wir uns mit Achtsamkeit und Geduld ganz unserer gegenwärtigen Erfahrung zu. Wir lassen den Körper, das Herz und den Geist zur Ruhe kommen und erforschen mit wohlwollendem Interesse unser körperliches, gefühlsmässiges und gedankliches Erleben. Wir erkennen mit zunehmender Übung die vergängliche, prozesshafte Natur unseres Daseins, und wir verstehen, wie wir leidbringende Verhaltensweisen loslassen und glückbringende stärken können. So finden wir Zugang zu Gelassenheit und Mitgefühl und zu mehr Verbundenheit mit dem Leben.

Dieser Meditationstag eignet sich sowohl für EinsteigerInnen als auch für erfahrene Meditierende.

Kursrsprache: Schweizer Dialekt.

Irene Bumbacher praktiziert seit 1989 buddhistische Meditation. Sie engagiert sich seit 1999 in der Vipassana Meditationsgruppe Bern und im Zentrum für Buddhismus Bern. 2011 beendete sie die fünfjährige Schulung zur Dhamma- und Meditationslehrerin bei Fred von Allmen.

- Datum/ Zeit** Samstag 28. Januar 2012, 10.00 – 17.45h
Teilnehmende müssen für die ganze Dauer des Kurses anwesend sein.
- Ort** Zentrum für Buddhismus, Reiterstrasse 2, 3013 Bern. Eingang zum Meditationsraum: Flachbau rechts. Ab Bahnhof Bus Nr. 10 Richtung Ostermündigen Rüti bis Haltestelle Schönburg. **Autos dürfen nicht in der Reiterstrasse geparkt werden.**
- Mitbringen** Bitte Mittagessen für sich selbst mitbringen. Mineralwasser, Tee und Kaffee sind vorhanden. Warme Kleidung für die Gehmeditation im Freien. Sitzunterlagen und Sitzkissen/Stühle sind vorhanden.
- Kosten** Je nach TeilnehmerInnenzahl Fr. 30.- bis 40.- für Organisation, Raummiete und sonstige Spesen; bitte bei Kursbeginn zahlen. Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Gerne nimmt sie für ihren Lebensunterhalt am Kursende eine freiwillige **Spende** (Dana) entgegen.
- Anmeldung** Mit dem Talon an Alfred Thomi, Bürglenweg 5, 3063 Ittigen
☎ 031 992 39 30 (Anrufbeantworter). Die Anmeldung wird nicht rückbestätigt.

Bei Verhinderung bitte unbedingt abmelden, damit der Platz weitervergeben werden kann!



Anmeldung für den Vipassana Meditationstag vom 28. Januar 2012 in Bern

Name:..... Vorname:.....

Strasse:..... PLZ/ Ort:..... Tel:.....

E-Mail:..... Datum/ Unterschrift:.....