



## **Einführung in die Vipassana-Meditation**

**Kathrin Weyermann und Doris Eckstein**

**5 Montag-Abende im April/Mai 2024 in Bern**

**Vipassana-** oder Einsichtsmeditation ist eine systematische Schulung der Achtsamkeit. Sie hat zum Ziel, Einsicht in die wahre Natur unseres Daseins zu entwickeln, wodurch wir mehr Harmonie mit dem Leben erfahren können. Beim Meditieren richten wir unsere Aufmerksamkeit von Moment zu Moment auf die unmittelbaren Erfahrungen und lernen mit diesen zu sein. Durch die Beruhigung von Körper, Herz und Geist stärken wir unsere Fähigkeit, alle Erfahrungen mit Interesse, Geduld und Freundlichkeit direkt zu erforschen. Wir beachten dabei nicht den Inhalt unserer Erfahrungen, sondern lernen ihre vergängliche, prozesshafte Natur zu sehen. Nach und nach erkennen wir, wo und wie Unzufriedenheit und Stress in unserem Leben entstehen und wie wir uns allmählich davon befreien können. Dadurch entfalten wir heilsame Geistesqualitäten wie Weisheit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit.

Dieser Einführungskurs richtet sich an Personen, die keine Meditationserfahrung haben, steht aber allen interessierten Menschen offen. Wir empfehlen, die Meditation während des Kurses täglich zu Hause und im Alltag zu üben.

- Datum / Zeit** Montag, den **8./15./22. April** und **6./13. Mai 2024**, 19.00 - 21.00 Uhr.  
Anmeldungen bitte nur mit der Absicht, an allen Abenden teilzunehmen.
- Ort** Zentrum für Buddhismus, Reiterstr. 2, 3013 Bern.  
Ab Bahnhof Bus Nr. 10 Richtung Ostermundigen bis Haltestelle Schönburg.  
Eingang zum Meditationsraum: Flachbau rechts.  
**Bitte keine Autos in der Reiterstrasse parkieren.**
- Mitbringen** Bequeme Alltagskleidung. Sitzkissen, -bänkchen, Stühle sowie Matten sind vorhanden.
- Kosten** CHF 40.- für Organisation, Raummiete und sonstige Spesen für die fünf Abende. Bitte bei Kursbeginn bar mitbringen.  
***Die Kursleiterinnen verlangen entsprechend der buddhistischen Tradition kein Honorar. Sie nehmen jedoch für ihren Lebensunterhalt am Kursende eine Spende entgegen.***
- Anmeldung** Bitte mit der Angabe von Namen, Ort, Mail-Adresse und Telefonnummer an [meditationskurs@gmx.ch](mailto:meditationskurs@gmx.ch).  
**Bei Verhinderung bitte abmelden, damit der Platz weitergegeben werden kann.**



**Doris Eckstein** praktiziert seit 2006 die buddhistische Herzens- und Geistesschulung und insbesondere die Vipassana-Meditation. Sie vertiefte ihre Praxis in langen Retreats und als Mitarbeiterin im buddhistischen Kloster Dhammapala in Kandersteg und im Meditationszentrum Beatenberg.



**Kathrin Weyermann** widmet sich seit 2011 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung bei verschiedenen, hauptsächlich westlichen Vipassana-Lehrenden. Sie engagiert sich in der Vipassana Meditationsgruppe Bern und besucht regelmässig längere Vipassana-retreats von einer Woche bis drei Monaten.

Kathrin und Doris werden seit 2022 durch Fred von Allmen, Isis Bianzano, Irene Bumbacher und Rainer Künzi zu buddhistischen Dharma-Lehrerinnen geschult.