

Vipassana im Alltag



7. - 8. Juli 2012
10. - 11. November 2012

Der Kurs:

Diese Kurse sind für jeden geeignet, der Vipassana kennenlernen und im eigenen Alltag integrieren möchte. Vipassana im Alltag hilft Stress zu reduzieren und somit Stressfolgen, wie Müdigkeit, Unlust, Kopf- und Gliederschmerzen, Schlafstörungen, Magenverstimmungen und allgemeine Gefühlsschwankungen allmählich zu vermeiden. Der Alltag wird wieder zur Freude des Lebens.

Tradition:

Theravada, Vipassana-Meditation in der Mahasi-Tradition (nach Ajahn Tong)

Lehrer:

Chanda von Keyserlingk (Schülerin von Ajahn Tong und Ajahn Buddhadasa). Es herrscht eine angenehme und freundliche Atmosphäre. In den täglichen Vorträgen erhalten die Meditierenden hilfreiche und klare Instruktionen für die intensive Meditationspraxis.

Chanda von Keyserlingk ist Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union e.V. (DBU)

Meditationstechnik und zeitlicher Tagesablauf:

Die Meditationen werden im Seminarraum des Reiki-Zentrums Dresden durchgeführt. Während des Kurses werden die vier Grundlagen der Achtsamkeit (Betrachtung des Körpers, der Gefühle, des Geistes und der Geistobjekte) geübt, wobei alle auftretenden Phänomene geistig notiert werden sollten. Anfangs ist das primäre Meditationsobjekt während des Sitzens das Heben und Senken der Bauchdecke und während des Gehens die Bewegung des Fußes. Jede Meditationsperiode beginnt mit der achtsamen Gehmeditation und danach folgt eine Sitzperiode. Geh- und Sitzmeditation haben die gleiche Zeitdauer. Jeder startet mit fünfzehn Minuten und steigert langsam. Zweimal pro Tag gibt es einen kurzen Lehrvortrag.

| | |
|-------------------|---------------------------------------------------|
| 10.00 - 13.00 Uhr | Vortrag / Meditation |
| 13.00 - 15.00 Uhr | stille Mittagspause und individueller Spaziergang |
| 15.00 - 18.00 Uhr | Vortrag / Meditation / Chanting |

Ortsbeschreibung:

Reiki-Zentrum Dresden
Louisenstr. 9 - 01099 Dresden

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder eigenen Auto:

kostenfreie Parkplätze gibt es in der Löbnitzstraße
mit der Straßenbahn 7 oder 8 bis zur Louisenstr.

Kurs-Kosten:

Spendenbasis (Dana)

Regeln / Hinweise:

Die Kleidung sollte bequem und angemessen sein (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts). Warme Socken sind sehr nützlich.

Während des Kurses empfiehlt es sich vegetarisch und leicht zu ernähren. Bitte fasten Sie nicht, wenn Sie noch keine Fastenerfahrung gemacht haben.

Infos:

unter 0351/8015554 Chanda von Keyserlingk (info@vipassana-sachsen.de)

! Bitte immer Ihre Rückrufnummer oder E-Mail-Adresse angeben.

Anmeldung:

www.vipassana-sachsen.de - Kontaktformular
schriftlich an C. von Keyserlingk, Louisenstr. 9, 01099 Dresden