

## Einführungskurs in die Vipassana Meditation

# Vipassana im Alltag



16. - 17. März 2019

### Der Kurs:

Diese Kurse sind für jeden geeignet, der Vipassana kennenlernen und im eigenen Alltag integrieren möchte. Vipassana im Alltag hilft beim Reduzieren von Stress und somit beim Vermeiden von Stressfolgen, wie Müdigkeit, Unlust, Kopf- und Gliederschmerzen, Schlafstörungen, Magenverstimmungen und allgemeine Gefühlsschwankungen. 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 / evtl. 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:

120 €

### 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 während der Meditationstage, wenn Sie noch keine Fastenerfahrung gemacht haben.

### Infos:

unter 0351/8015554 Chanda von Keyserlingk ([info@vipassana-sachsen.de](mailto:info@vipassana-sachsen.de))  
! Bitte immer Ihre Rückrufnummer und E-Mail-Adresse angeben.

### Anmeldung:

[www.vipassana-sachsen.de](http://www.vipassana-sachsen.de) - Kontaktformular  
schriftlich an C. von Keyserlingk, Louisenstr. 9, 01099 Dresden