

Vipassana Meditation mit Freunden

# Vipassana Praxis Tag



**11. Februar 2012**  
**1. September 2012**

## **Der Praxistag:**

Der Tag ist für jeden geeignet, der Vipassana wieder etwas mehr üben und somit 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 einer Fragerunde erhalten die Meditierenden hilfreiche und klare Tipps für die eigene tägliche 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 Tages 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.

10.00 - 13.00 Uhr	Fragerunde / Meditation
13.00 - 15.00 Uhr	stille Mittagspause und individueller Spaziergang
15.00 - 18.00 Uhr	Vortrag / Meditation / Chanting (buddh. Gesänge)

## **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.

Bitte das Meditationskissen oder -bänkchen mitbringen, was in der täglichen Praxis genutzt wird. (Meditationsbänkchen aus Holz können im Reiki-Zentrum für 19,95€ erworben werden)

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