



## Vipassanā Meditationstag

Samstag, 30. November 2024, 10:00 bis 17:15 Uhr  
mit Kathleen Royston und Doris Eckstein

Während dieses Meditationstages werden wir die buddhistische Einsichtsmeditation üben. In dieser Meditation trainieren wir die nicht-urteilende, geduldige und freundliche Moment-zu-Moment-Achtsamkeit unserer Erfahrungswelt. So werden wir mit dem Tanz der körperlichen Empfindungen, Gefühle, Geisteszustände und Gedanken vertraut, die unser Erleben ausmachen. Mit der Zeit erkennen wir leidbringende Umgangsweisen im Umgang mit uns und dem Leben, die wir loslassen können; sowie hilfreiche Umgangsweisen, die wir fördern können. Das stetige Gewahrsein während des ganzen Tages stärkt heilsame Geistesqualitäten wie Weisheit, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit.

Dieser Kurs eignet sich für beginnende und erfahrene Meditierende.

Wir bitten Teilnehmende, sich nur anzumelden, wenn sie den ganzen Tag teilnehmen können.

- Ort**                    **Meditationsraum Kalyana Mitta**, Ramsteinerstr. 16a, Hinterhaus, Basel, Tram 3, «Waldenburgerstrasse» oder Bus 36 «Breite» - Webseite: [www.kalyanamitta.ch](http://www.kalyanamitta.ch)
- Format**                Teilweise geleitete Sitz-, Geh- und Stehmeditation, angeleitete Meditation der liebevollen Güte sowie Austausch in der Gruppe.
- Mitbringen**        Bequeme Kleidung, ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation, Mittagessen für sich selbst. Getränke wie Wasser, Tee und Kaffee sowie Sitzgelegenheiten wie Stühle, Sitzkissen, -bänkchen und -matten sind vorhanden.
- Kosten**                **Mitglieder Fr. 10.- und Nichtmitglieder 20.- für Raummiete und Spesen.**  
Bitte bei Kursbeginn bezahlen.  
Die Kursleiterinnen verlangen gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar.  
Für ihren Lebensunterhalt nehmen sie freiwillige Spenden gerne entgegen.
- Anmeldung:**        Bitte per Mail an [kathleenroyston@posteo.de](mailto:kathleenroyston@posteo.de) unter Angabe von Name, Adresse und Telefonnummer oder via Website ([www.kathleenroyston.ch](http://www.kathleenroyston.ch))  
Wer kein Mail hat, bitte telefonisch auf 079 394 49 29 anmelden.

**Anmeldungen werden der Reihe nach berücksichtigt und sind verbindlich.**

**Kathleen Royston** lebt im Raum Zürich und fand 2003 zur Praxis im tibetischen Buddhismus. 2007 lernte sie zusätzlich die Vipassana-Meditation kennen, die sie in verschiedenen Retreats seither vertieft. In Zürich und Männedorf hat sie eine Meditationsgruppe ins Leben gerufen. Infos unter: [www.kathleenroyston.ch](http://www.kathleenroyston.ch)

**Doris Eckstein** lebt im Raum Bern und praktiziert seit dem Jahr 2006 die Vipassana-Meditation. Sie war 7 Jahre in der Vipassana-Gruppe des Zentrums für Buddhismus in Bern aktiv und war von 2017 bis 2021 Sekretärin im buddhistischen Kloster Dhammapala. Ihre Praxis vertiefte sie in langen Retreats. Webseite: [doriseckstein.ch](http://doriseckstein.ch)

Kathleen Royston und Doris Eckstein sind in der Schulung zur Dharmalehrerin von Fred von Allmen, Isis Bianzani, Irene Bumbacher und Rainer Künzi.