



## Vipassanā Meditationstag

Sonntag, 08. März 2026, 10:00 bis 17:15 Uhr  
mit Doris Eckstein und Nicole Fasel

An diesem Meditationstag üben wir die buddhistische Einsichtsmeditation - ein systematisches Training in Gewahrsein von Moment zu Moment. Dabei kultivieren wir eine nicht urteilende, geduldige und freundliche Achtsamkeit gegenüber dem, was sich im gegenwärtigen Moment gerade zeigt. So werden wir mit Körperempfindungen, Gefühlen, Geisteszuständen und Gedanken vertraut, die unser Erleben ausmachen. Durch intuitives Verstehen können wir schrittweise die leidvollen Reaktionsmuster im Umgang mit uns selbst und dem Leben loslassen. Zugleich entfalten sich heilsame Qualitäten wie Mitgefühl, Vertrauen, Gelassenheit, Weisheit, Freude und Verbundenheit.

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 bar bezahlen.  
Die Kursleiterinnen verlangen gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar.  
Für ihren Lebensunterhalt nehmen sie freiwillige Spenden gerne entgegen.
- Anmeldung:**        Bitte per Mail an [kontakt@doriseckstein.ch](mailto:kontakt@doriseckstein.ch) unter Angabe von Name, Postleitzahl, Ort und Telefonnummer.  
Wer kein Mail hat, bitte telefonisch unter 079 886 6075 anmelden.

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

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

**Nicole Fasel** begann 2008 in Asien mit der Vipassana-Meditation. Seither widmet sie sich der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung und besucht regelmässig Retreats. Seit 2020 engagiert sie sich für die Vipassana Meditationsgruppe Bern. [www.nicolefasel.org](http://www.nicolefasel.org)

Nicole und Doris wurden in den Jahren 2022 bis 2025 von Fred von Allmen, Isis Bianzano, Irene Bumbacher und Rainer Künzi zu Dharma-Lehrerinnen ausgebildet.