



VIPASSANA MEDITATIONSTAG mit Isis Bianzano

in Konstanz am Sonntag, 15. Mai 2022

Wie können wir innere Ruhe, Glück und Verbundenheit finden und uns von leidenschaftlichen geistigen Gewohnheiten befreien?

Vipassana bedeutet Einsicht in die Natur der Dinge, die Wirklichkeit so sehen, wie sie ist. Wir versuchen unser Herz, unseren Geist und Körper und die Welt um uns herum direkter zu erfahren und dadurch besser zu verstehen. Durch möglichst kontinuierliche und wohlwollende Achtsamkeit sind wir in Kontakt mit allen Erfahrungen. Es ist ein Erleben der Wirklichkeit, das weniger von Gewohnheiten, Ängsten und Konzepten gefärbt ist, sondern im Einklang ist mit Wandel und dem Wunder des Lebendigseins.

DER TAGESABLAUF

(Zum größten Teil im Schweigen) beinhaltet geführte sowie stille Sitz- und Gehmeditationsperioden, einen Vortrag, sowie Zeit für Fragen und Austausch.

Beginnende und geübte Meditierende sind gleichermaßen willkommen.

LEITUNG

Isis Bianzano widmet sich seit 1983 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung unter verschiedenen Lehrenden der Theravada- sowie der tibetischen Mahayana-Tradition. Autorisiert von Fred von Allmen, leitet sie seit 2008 Vipassanakurse und ist im Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg. Sie war 20 Jahre in mehreren Bereichen der Sozialen Arbeit tätig. In den letzten Jahren hat Isis Bianzano die Weiterbildung in „Somatic Experiencing“ und in „NARM“ abgeschlossen. (www.isis-bianzano.ch)

ZEIT: Sonntag, der 15. Mai 2022, von 10:00 bis 17:30 Uhr
Die Anwesenheit während des ganzen Tages ist Bedingung

ORT: Regenbogenschule
Leipzigerstr. 6, 78467 Konstanz

MITBRINGEN: Sitzkissen und Sitzunterlage. Stühle sind vorhanden. Wetterentsprechende Kleidung für die Gehmeditation im Freien.
Vegetarisches Essen für das gemeinsamen Buffet in der Mittagspause.

KOSTEN: 30 € für Kosten der Raummiete, Reisekosten, Getränke u.a.

SPENDE (Dana): Bitte beachten Sie: Die Lehrenden verlangen gemäß ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Sie sind jedoch für den größten Teil ihres Lebensunterhaltes auf Spenden angewiesen. Für die Spende wird am Schluss des Kurses eine Box aufgestellt.

ANMELDUNG: Bitte per Mail oder telefonisch bis **8.5.2022** bei Erna Beck:

E-Mail: erna.beck@arcor.de

Tel: 0152 285 99 535