



Vipassana Retreat

5 Tage

25.5. - 30.5.2021

Vipassana bedeutet das Erkennen der Wirklichkeit, wie sie von Moment zu Moment in unserem Erleben erscheint. Zentral ist die Schulung, unsere Achtsamkeit und unser Gewahrsein möglichst kontinuierlich aufrechtzuerhalten. Durch Beruhigung von Körper und Geist lernen wir, allen unseren Körperempfindungen, Gefühlen, Geistes-zuständen, inneren Bildern und Gedanken vorurteilsfrei zu begegnen und diese anzunehmen. Wir üben im Sitzen, Stehen, Gehen und bei der Arbeit.

Der Kurs findet im vollständigen Schweigen statt.

Der Kurs wendet sich an alle, die ihre Praxis erneuern und insbesondere vertiefen möchten. - Das Buddhayana-Seminarhaus hat die offizielle Genehmigung, unter Einhaltung der Hygieneregeln Retreats zu veranstalten, die seit Jahresbeginn 2021 stattfinden. Jede/r TeilnehmerIn bekommt ein separates Einzelzimmer (siehe Organisatorisches).

MBSR-LehrerInnen erhalten eine Teilnahmebestätigung.

Der Tagesablauf beinhaltet Bewegung am Morgen, Stille- und Arbeitsmeditation (ca.1h) nach dem Frühstück, Metta- und Gehmeditation am Nachmittag. Am Abend findet ein Vortrag bezugnehmend auf die Überlieferung des historischen Buddha statt.

Kursort Buddhayana Seminarhaus (Nähe Augsburg)

Kosten Gemäß der Tradition auf Spendenbasis
Richtwert (Übernachungskosten und Verpflegung): 250€

Kursleitung Markus von Ehr (siehe Rückseite) kein Honorar, gemäß Dana
Dana (aus dem Sanskrit) bedeutet „freie Gabe“ und ist ein wichtiger Bestandteil buddhistischer Geistes- und Herzensschulung, ähnlich wie im Christentum, wo Großzügigkeit, Freude am Schenken und Helfen zentral sind.

Datum

Anreise am 25.05.2021 ab 16:00
Abendessen 18:00
Kursbeginn 19:30



Anfahrt

<https://bit.ly/3918XmV>
<https://buddhayana-ev.de/>
Buddhayana, Stadel 8, Waidhofen

Abreise

Sonntag, 30.05.2021, spätestens 13:30

Anmeldung

Eine Anmeldung ist verbindlich
siehe Formular



Zimmer

Jede/r TeilnehmerIn bekommt ein Einzelzimmer

Essen

3 Mahlzeiten am Tag, frisch zubereitet und vegetarisch
bei besonderen Unverträglichkeiten bitte selbst etwas mitbringen
und/oder vorherige Absprache

Kleidung

bequeme Kleidung u. Hausschuhe, evtl. Regenjacke

Sonstiges

Meditationskissen sind vorhanden;
bitte Bettbezüge und eigene Handtücher mitbringen
wir bitten darum, während des Kurses kein Handy zu benutzen
In dringenden Fällen kann von außerhalb folgende
Telefonnummer benutzt werden: 01520 – 19 33 911

Haftungsausschluß

Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung

Kursleitung

Markus von Ehr
Seit ca. 15 Jahren Praktizierender in
der buddhistischen Theravada Tradition
Mitglied im buddhist. Kloosterverein d. Anenja Vihara,
MBSR-Lehrer in Freiburg
Entwickler von Meditations-Apps (MBSR)



Anmeldung

E-Mail: mbsr@see360.de
Anmeldung mit beigefügtem Formular