



**Vipassana Meditationstage  
in Karlsruhe  
mit Ingeborg Mösching  
Samstag und Sonntag  
30.06. und 01.07. 2018**

**Vipassana** oder Einsichts-Meditation beinhaltet ein systematisches Training in Achtsamkeit von Moment zu Moment. Mit Interesse, Geduld und liebevoller Zuwendung wird ein direktes Erleben und Erforschen der Körperempfindungen, Gefühle, Geisteszustände, inneren Bilder, Gedanken sowie aller Sinneswahrnehmungen geübt. Wir kümmern uns nicht so sehr um den Inhalt unserer Erfahrungen, sondern nehmen auf eine direkte, unvoreingenommene Art und Weise die zugrunde liegende wahre Natur unseres Körpers, Geistes, Herzens und des ganzen Daseins wahr. Durch intuitives Verstehen können die leidbringenden Umgehens weisen mit uns und dem Leben allmählich losgelassen werden. Gleichzeitig werden heilsame Qualitäten wie Mitgefühl, Vertrauen, Gelassenheit, Weisheit, Freude und Verbundenheit gestärkt.

Der Tagesablauf (zum grössten Teil im Schweigen) beinhaltet geführte und stille Sitz- und Gehmeditationsperioden, theoretische Anregungen, kurze Vorträge, Zeit für Fragen und Austausch im Gruppengespräch.

AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

**Ingeborg Mösching** begann 1987 mit der Praxis der christlichen Zen-Meditation. Seit 1996 widmet sie sich der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung unter verschiedenen Lehrern der Theravada- und der tibetischen Mahayana-Tradition. Insgesamt verbrachte sie mehr als 2 Jahre in intensiven Schweigeretreats in den USA, Europa und Burma. Nach 5 jähriger Ausbildung zur Dharma- und Meditationslehrerin wurde sie 2012 von Fred von Allmen zum Lehren autorisiert. Sie ist auch MBSR-Lehrerin und Ausbilderin. Seit 2008 leitet sie Vipassana- und Mettameditationskurse.

Ihre wichtigsten Lehrerinnen sind Carol Wilson, Fred von Allmen, Sayadaw U Tejaniya, Joseph Goldstein, Toknyi Rinpoche, sowie viele andere.

Als Krankenschwester pflegte sie viele Jahre sterbende Menschen.

[www.mbsr-biel.ch](http://www.mbsr-biel.ch) und [www.ingeborgmoesching.ch](http://www.ingeborgmoesching.ch)

**Datum/Zeit:** Samstag 30. Juni 10.00 – 17.30 Uhr  
Sonntag 01. Juli 10.00 – 17.00 Uhr  
Teilnahme ist auch nur an einem der Tage möglich, jedoch jeweils den ganzen Tag!

**Mitbringen:** Bitte Mittagessen, Getränke und eigenes Geschirr für gemeinsames Buffet mitbringen.  
Ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien  
Unterlagen sowie Sitzkissen oder Bänkchen, sowie Socken mitbringen.  
(Stühle zum Sitzen sind vorhanden)

**Ort:** Waldorfschule, Karlsruhe-Waldstadt.  
Neisser Str. 2  
76139 Karlsruhe  
Tram 4 vom Hauptbahnhof

**Kosten:** €15 pro Tag für Reisekosten, Organisation, Raummiete und sonstige Spesen.  
Die Kursleiterin verlangt gemäß ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar.  
Für ihren Lebensunterhalt ist sie jedoch auf Spenden angewiesen.

**Anmeldung:** Bitte Email an info@vipassana-karlsruhe.info oder mit untenstehendem  
Abschnitt an: Gisela Ostheimer, Marie-Alexandra-Str. 47, 76135 Karlsruhe.  
Tel. 0721 827224.

**Die Anmeldung gilt als verbindlich und wird nicht bestätigt. Bei Verhinderung bitte abmelden!**  
.....

**Anmeldung:**

**Ich nehme an folgendem/n Vipassana Meditationstag/en in Karlsruhe teil:**

- Samstag, den 30.06.2018
- Sonntag, den 01.07.2018
- Samstag, 30.06. und Sonntag 01.07.2018

**Name:** .....**Vorname:**.....

**Strasse:**.....**PLZ/Ort:**

**e-Mail-Adresse:**.....**Tel.:**

**Ich nehme zur Kenntnis, dass keine Haftung für mögliche Schadensfälle während der  
Meditationstage übernommen wird.**

**Datum:**.....**Unterschrift:**.....