



# **Dharmapraxis im Alltag**

*Ein alltagsbegleitender Wochenkurs mit*  
**Fred von Allmen**  
*in Zürich*

Dieser Kurs soll dazu beitragen, unser Verständnis des Dharma zu vertiefen und – für Retreaterfahrene – die Praxis stärker als bei Retreats mit dem Alltag zu verbinden. Der Alltag wird zum Übungsfeld, mit dem wir uns während der Woche auseinandersetzen. Mit Hilfe eines Themas erforschen wir gemeinsam die Möglichkeiten, Achtsamkeit und den Geist der Praxis wachzuhalten und in Zusammenleben, Beruf und Freizeit zu integrieren. Der Kurs beginnt am Sonntagmittag und endet am Samstag gegen Abend. An den dazwischen liegenden Abenden treffen wir uns jeweils für zwei Stunden zu gemeinsamer Meditation, Erfahrungsaustausch und Ausblick auf den folgenden Tag.

**Kurssprache: Schweizer Dialekt! Dies ist kein Einführungskurs in die Meditation!**

**Fred von Allmen** widmet sich seit 1970 der buddhistischen Geistesschulung in Asien, Europa und den USA, unter Lehrern der Tibetischen Mahayana Tradition und des Theravada. Sieben Jahre dieser Zeit verbrachte er in Retreat. Seit 1984 ist er international als Kursleiter tätig. Er ist Autor der Bücher "Die Freiheit entdecken" (Norbu), "Mit Buddhas Augen sehen", "Buddhas tausend Gesichter" (beide Steinrich), "Buddhismus: Lehren-Praxis-Meditation" (Theseus), Co-Autor von "Mahamudra & Vipassana" (Norbu) und ist Mitbegründer des Meditationszentrums Beatenberg.  
www.fredvonallmen.ch

**Erforderliche Lektüre:** Thema: **‘Selbst/Nicht-Selbst und Mana‘**. Bitte den Text *vor* Kursbeginn sorgfältig durchlesen. Zu finden (ausschliesslich direkt) unter: [www.fredvonallmen.ch/alltagspraxis](http://www.fredvonallmen.ch/alltagspraxis) > ‘Zürich‘

**Ablauf:** Sonntag, 29. Oktober 2017 von 13:00 bis 18.00 Uhr:  
Kurseröffnung, Meditation, Vortrag, Ausblick.  
Montag bis Freitag, 30. Oktober - 3. November, abends 18.30 bis 20.30 Uhr:  
Meditation, Erfahrungsaustausch, Ausblick.  
Samstag, 4. November von 13:30 bis ca. 18:00 Uhr, Meditation, Austausch, Abschluss.

**Ort: Zürich:** Reformiertes Kirchgemeindehaus Wiedikon, Kleiner Saal, Bühlstr 9/11, 8055 Zürich.  
Tram 9 oder 14 bis Goldbrunnenplatz. (Goldbrunnenstrasse links hinauf bis Bühlstrasse.)

**Verbindliche Teilnahme-Bedingungen** • **Vipassana Meditationserfahrung von mindestens einem verlängerten Vipassana-Wochenendretreat (Do-So) oder vier 1-Tages-Schweigekursen in den letzten 2 Jahren.** (Alltagswoche zählt nicht als Schweigekurs.) • **Anwesenheit am ganzen Kurs. Es darf höchstens ein Abend - aber keinesfalls der Sonntag- oder Samstag-Nachmittag ausgelassen werden.** • **Lesen der erforderlichen Lektüre vor Kursbeginn.**  
Die Anmeldung ist nur gültig, wenn die Teilnahmebedingungen erfüllt und unten bestätigt sind!

**Mitbringen:** Sitzkissen / -bänklein und Unterlage; Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien.  
Am Sonntag und am Samstag bitte Verpflegung und Getränke zum Zvieri mitbringen.

**Kosten:** Fr. 120.- ( nach Absprache kann eine Reduktion gewährt werden ), für Raummiete, Versandspesen, Aufenthalts-, Reise- und allg. Spesen des Kursleiters, etc. *Der Kursleiter verlangt - gemäss seiner buddhistischen Tradition - kein Honorar. Für seinen Lebensunterhalt ist er aber vollständig auf freiwillige Spenden am Schluss des Kurses angewiesen.*

**Anmeldung:** Talon einsenden an: Veronika Witschi, Bertastrasse 28, 8003 Zürich.  
Tel.: 044 920 3867. Nur für Infos, nicht für Anmeldungen (Beantworter).  
Die Anmeldung wird nicht rückbestätigt. **Bei Verhinderung bitte abmelden!**

✂ .....  
**Anmeldung**

*Ich nehme am Kurs „Dharmapraxis im Alltag“ vom So 29. Okt. – Sa 4. Nov. 2017 in Zürich teil:*

Name: ..... Vorname: ..... E-Mail: .....

Strasse: ..... PLZ/Ort: ..... Tel.: .....

Teilnahme bitte nur, wenn alle oben erwähnten Bedingungen erfüllt sind. Bitte unten ankreuzen.

**Ja, ich erfülle alle Teilnahmebedingungen:**  Datum: ..... Unterschrift: .....

**Bei Nichterfüllen sämtlicher Teilnahmebedingungen bitte nicht anmelden!**