



# Vipassana Meditationstag in Zürich

**Fred von Allmen**

Sonntag, 12. November 2017

**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 und der Gefühle, der Geisteszustände und der 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 zugrundeliegende wahre Natur unseres Körpers, Geistes und Herzens und des ganzen Daseins wahr. Durch unmittelbare Erkenntnis können die leidbringenden Umgehensweisen mit uns und dem Leben allmählich losgelassen werden. Gleichzeitig werden heilsame Qualitäten wie Gelassenheit, Weisheit, Freude, Verbundenheit und Mitgefühl gestärkt. Der Meditationstag ist sowohl für beginnende als auch für erfahrene Meditierende geeignet. **Kurssprache: Schweizer Dialekt!**

**Fred von Allmen** widmet sich seit 1970 der buddhistischen Geistesschulung in Asien, Europa und den USA, unter Lehrenden der Tibetischen Mahayana- und der Theravada-Tradition. Insgesamt 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' (Theseus) und Co-Autor von 'Mahamudra & Vipassana' (Norbu) und ist Mitbegründer des Meditationszentrums Beatenberg. [www.fredvonallmen.ch](http://www.fredvonallmen.ch)

- Datum/Zeit:** **Sonntag, 12. November 2017, 10.00 – 18.00 Uhr.**  
Anwesenheit während des ganzen Kurses ist Teilnahmebedingung.
- Ort:** **Reformiertes Kirchgemeindehaus Wiedikon, Bühlstr. 9/11, 8055 Zürich**  
Tram 9 oder 14 bis Goldbrunnenplatz (Goldbrunnenstrasse links hinauf bis Bühllstrasse).
- Mitbringen:** Sitzkissen/-bänklein und Unterlage; ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien; eigenes Essen für die Mittagspause. (Es gibt kein gemeinsames Buffet).
- Kosten:** Fr. 40.- bis 50.- je nach Anzahl der Teilnehmenden – für Organisation, Versand, Raummiete und Reisespesen. Bitte bei Kursbeginn bezahlen.

*Der Kursleiter verlangt gemäss seiner buddhistischen Tradition kein Honorar.  
Für seinen Lebensunterhalt ist er aber auf freiwillige Spenden der Teilnehmenden angewiesen.*

**Organisation:** **Buddhistisches Zentrum Zollikon**

**Anmeldung:** Bitte untenstehendem Talon einsenden an:  
Veronika Witschi, Bertastrasse 28, 8003 Zürich. [v.witschi@bluewin.ch](mailto:v.witschi@bluewin.ch)  
Tel.: 044 920 38 67. Nur für Infos, nicht für Anmeldungen (Beantworter).  
Die Anmeldung wird nicht rückbestätigt.

Bei Verhinderung bitte frühzeitig abmelden, damit der Platz weitervergeben werden kann!

✂ .....

## **Anmeldung:**

***Ich nehme am Vipassana Meditationstag, Sonntag, 12. November 2017 in Zürich teil:***

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

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

E-Mail ..... Datum: ..... Unterschrift: .....