# Vipassana Online-Abendkurs

## Schwerpunkt: „Die vier Bereiche der Achtsamkeit“

## mit Isis Bianzano
## ab 19. Februar 2024

Vipassana bedeutet Einsicht in die Natur der Wirklichkeit, so wie sie sich von Moment zu Moment zeigt. Die unterschiedlichen Ausdrucksweisen der Wirklichkeit, die wir körperlich, geistig und emotional erfahren, beschreibt der Buddha in seiner bekannten Lehrrede über die vier Bereiche der Achtsamkeit. Sie bietet hilfreiche Anregungen, um uns möglichst kontinuierlich und wohlwollend in Geistesgegenwart zu schulen und zu erleben, welchen förderlichen Effekt dies auf unser Leben hat. Insbesondere die innere Einstellung zu unseren Erfahrungen ändert sich mit der Zeit, was zu mehr Vertrauen in unser Potential an Geistesklarheit, Mitgefühl und Heiterkeit führt und die Beziehungen zu anderen positiv beeinflusst.

Die Abende beinhalten theoretische Anregungen zu den Bereichen der Achtsamkeit, geleitete Sitz- und Gehmeditationen sowie die Möglichkeit, Fragen bzgl. der formellen Meditation sowie der Umsetzung der Anregungen im Alltag zu besprechen.

AnfängerInnen und Geübte sind gleichermassen willkommen! Vorausgesetzt wird die Bereitschaft, während der Wochen, sich auch im Alltag mit den verschiedenen Aspekten der Achtsamkeit vertraut zu machen.

**Zeit** Montag von 19.00 - 20.45 Uhr, 5 Abende ab 19. Feb. bis 18. März 2024.
Teilnahme an allen Abenden ist sehr empfehlenswert.

**Voraussetzungen**
Vertrautheit mit Zoom, da keine technische Unterstützung gegeben werden kann. Computer oder Laptop mit Kamera und Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung.

**Leitung** Isis Bianzano widmet sich seit 1983 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung unter Lehrenden der Theravada- und der tibetischen Mahayana Tradition in Europa, Asien und den USA. Autorisiert von Fred von Allmen leitet sie seit 2008 Vipassana- und Mettakurse und ist im Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg. Weitere Infos: www.isis-bianzano.ch

**Anmeldung** Spätestens **bis 12. Februar 2024** per E-Mail an vipassana@bluewin.ch
Bitte mit Angabe des vollständigen Namens und Wohnorts. Der Zoom Zugangslink wird nach Anmeldung bis spätestens 2-3 Tage vor Beginn per E-Mail zugesendet.

**Kosten** Gemäss buddhistischer Tradition verlangt die Kursleiterin kein Honorar. Sie ist jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden der Teilnehmenden angewiesen.
Spenden bitte mit Vermerk: «Spende Online-Abendkurs». Herzlichen Dank!
Isis Bianzano, Feldstr. 3, 5628 Aristau. PostFinance AG, 4808 Zofingen, Schweiz
Eurokonto: IBAN CH04 0900 0000 9121 32687, SWIFT-Code (BIC): POFICHBEXXX
CHF-Konto: IBAN CH02 0900 0000 6009 27526, SWIFT-Code (BIC): POFICHBEXXX

*Ich freue mich auf den Abendkurs mit Euch!*

*Isis Bianzano*