

Vipassana-Tag Einsichtsmeditation

Datum: **08.12.2019**
Leitung: **Anurage Tychota**
Preis: **75,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Seminarbeschreibung

Was ist Vipassana?

Vipassana ist eine alte Meditationstechnik aus der buddhistischen Tradition. Es wird gesagt, dass es die Meditation ist, durch welche Buddha zur Erleuchtung fand. In ihr übst du Achtsamkeit und beobachtest, was im Körper, in den Gefühlen, im Verstand und im Bewusstsein geschieht, ohne sich darauf einzulassen, es zu be-urteilen oder sich darin zu verstricken.

Dein Atem ist dir dabei ein Anker und hilft dir immer wieder in den jetzigen Moment zurückzukommen.

Ein Vipassana-Tag beginnt mit einer einstündigen Meditation, dem Satsang, in welcher sich Stille und Musik ab-wechseln. Anschließend stimmen wir uns mit einer geführten Atemmeditation auf den Tag der Stille ein. Es folgen dann jeweils 45-minütige Sitzmeditationen, die sich mit 15-minütigen Gehmeditationen abwechseln. Die letzte Phase ist eine geführte Berg-Meditation, in welcher du dich am Ende in Stille verankern kannst, um diese mit in deinen Alltag zu nehmen.

Beendet wird der Vipassana-Tag mit der Metta-Meditation, durch welche wir uns selbst und anderen Liebe geben.