



# VIPASSANA MEDITATION mit Isis Bianzano IN KONSTANZ am 3. Oktober 2020

Wie können wir innere Ruhe, Glück und Verbundenheit finden und uns von  
Leid schaffenden geistigen Gewohnheiten befreien?

*Vipassana bedeutet Einsicht in die Natur der Dinge, die Wirklichkeit so sehen, wie sie ist. Wir versuchen unser Herz, unseren Geist und Körper und die Welt um uns herum direkter zu erfahren und dadurch besser zu verstehen. Durch möglichst kontinuierliche und wohlwollende Achtsamkeit sind wir in Kontakt mit allen Erfahrungen – sei es auf körperlicher oder geistiger Ebene – und erkennen mit der Zeit deren Natur, im Speziellen ihre Unbeständigkeit. Es ist ein Erleben der Wirklichkeit, das weniger von Gewohnheiten, Ängsten und Konzepten gefärbt ist, sondern im Einklang ist mit Wandel und dem Wunder des Lebendigseins.*

## DER TAGESABLAUF

(Zum größten Teil im Schweigen) beinhaltet geführte sowie stille Sitz- und Gehmeditationsperioden, einen Vortrag, sowie Zeit für Fragen und Austausch im Gruppengespräch. Beginnende und geübte Meditierende sind gleichermaßen willkommen. Die Anwesenheit während des ganzen Tages ist Bedingung.

## LEITUNG

Isis Bianzano widmet sich seit 1983 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung unter verschiedenen Lehrenden der Theravada- sowie der tibetischen Mahayana-Tradition. Autorisiert von Fred von Allmen, leitet sie seit 2008 Vipassanakurse und ist im Stiftungsrat des Meditationszentrums Beatenberg. In den letzten 25 Jahren war sie in verschiedenen Bereichen der Sozialen Arbeit tätig. ([www.isis-bianzano.ch](http://www.isis-bianzano.ch))

**ORT:** Regenbogenschule  
Leipzigerstr. 6, 78467 Konstanz

**Zeit:** Samstag, der 3. Oktober, von 10:15 bis 17:15 Uhr

**MITBRINGEN:** Sitzkissen und Sitzunterlage, Stühle sind vorhanden. Wetterentsprechende Kleidung für die Gehmeditation im Freien. Vegetarisches Essen für die Mittagspause wird zum gemeinsamen Buffet zusammengestellt.

**KOSTEN:** 25 € für Raummiete, Reisekosten, Getränke und weitere Unkosten. Bitte bei Kursbeginn zahlen. Bitte beachten Sie: Die Lehrenden verlangen gemäß ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Sie sind jedoch für den größten Teil ihres Lebensunterhaltes auf Spenden angewiesen. Für die Spende wird am Schluss des Kurses eine Box aufgestellt.

## ANMELDUNG

Bitte per Mail oder telefonisch bis **21.9.2020** bei:  
Erna Beck  
email: [erna.beck@arcor.de](mailto:erna.beck@arcor.de) / Tel: 0152 285 99 535  
**Bei Verhinderung bitte unbedingt abmelden.**

