

Anmeldung

Name:

Adresse:

Telefon/Fax:

Bitte senden an:

Juliane Beck
Selbsthilfe und Kommunikation e.V.
Speyerer Str. 3
80804 München
Fax 361 067 28
jbeckra@gmail.com

Ja, ich möchte teilnehmen.

Euro 60.- für Mitglieder und 100,- Euro
Nicht-Mitglieder an den Verein Selbsthilfe
und Kommunikation e.V. sind in bar mitzu-
bringen.

Die freiwillige Spende an Joke Hermsen
(Richtwert Euro 100.-) werde ich in bar mit-
bringen.

Die Kosten für die Verpflegung und Unter-
kunft sind vor Ort direkt an das Zentrum
Dibbavana zu bezahlen (ca. 25,- Euro pro
Tag)

Um die Kosten so gering wie möglich zu hal-
ten, wollen wir auf eine Organisationsleitung
vor Ort weitgehend verzichten. Bitte alle or-
ganisatorischen Fragen zu Beginn des Re-
treats besprechen.

Nein, ich kann nicht teilnehmen, bin je-
doch an weiteren Informationen zur Laienge-
sprächsführung und Meditation interessiert.

Vipassana miteinander im Schweigen und Gespräch



**Meditationsseminar
mit
J o k e H e r m s e n**

**20. August – 31. August 2010
Plana, Tschechien**

Zeit:

Freitag, 20. August 2010 17.00 Uhr

bis

Dienstag, 31. August 2010 11.00 Uhr

Ort:

Dibbavana Meditationszentrum

Dolni Sedliste 13

Vysoke Sedliste

Plana bei Marienbad

Tschechien

www.dibbavana.wz.cz

Kosten:

60.- Euro Mitglieder

100.- Euro Nicht-Mitglieder

Unkostenbeitrag für den Verein

Ca. 25,- Euro pro Tag für Unterkunft im
einfachen Mehrbettzimmer incl.

Verpflegung

100.- Euro (Richtwert)

Freiwillige Spende an Joke Hermsen

Anmeldung:

Juliane Beck

Selbsthilfe und Kommunikation e.V.

Speyerer Str. 3

80804 München

jbeckra@gmail.com

Achtsamkeitsmeditation ist bewusstes, wohlwollendes Erkennen und Benennen unserer eigenen Sinneswahrnehmungen und Impulse von Moment zu Moment, immer wieder neu. Sie verhilft uns zu Klarheit und Freiheit von Verstrickungen. Es entsteht in uns ein besseres Verständnis von uns selbst, unseren Mitmenschen und der Welt, die uns umgibt.

Grundlage sind die Meditationsanweisungen der Theravada-Tradition, bestehend aus Sitz-, Geh- und Liegemeditation.

Joke Hermsen, geb. 1932, war 24 Jahre lang katholische Nonne. Danach arbeitete sie als Professorin für Sozialarbeit und spezialisierte sich auf Frauenforschung. Mit Vipassana Meditation begann sie 1986 bei Ehrw. Mettavihari in Amsterdam. Intensive, mehrmonatige Retreats in USA, Burma, Thailand. Von 1992 bis 2004 war sie Koordinatorin des Buddhavihara Amsterdam, eines Meditationszentrums und Tempels des Thai-Buddhismus. Im März 2005 hat sie in Bangkok zusammen mit anderen Frauen den Preis der UN für „Outstanding Women in Buddhism“ überreicht bekommen.

Ihre Leitprinzipien: Leben im Augenblick, Hingabe an das Leben, Achtsamkeit, Großzügigkeit, Ehrlichkeit, Reinheit, Mitgefühl.

Hiermit kündigt der Verein Selbsthilfe und Kommunikation wiederum ein Seminar in Achtsamkeitsmeditation nach der buddhistischen Tradition des Vipassana mit Joke Hermsen an.

Die Woche ist für diejenigen Personen geeignet, die schon Vipassana praktiziert haben. Während des gesamten Seminars wird mit Ausnahme der Einzelgespräche mit Joke Hermsen Schweigen gewahrt.

Es wird zur Steigerung der Konzentration empfohlen, die nähere Umgebung des Seminarhauses, zu dem Gärten und Wiesen gehören, während der Dauer des Seminars nicht zu verlassen. Es gehört zu dieser Meditationspraxis, die sinnlichen Interaktionen mit der Außenwelt zu beschränken. Yoga- und Körperübungen können in eigener Verantwortung ausgeübt werden, wie ohnehin diese Meditationspraxis ein hohes Maß an Selbstverantwortung voraussetzt.