

Metta-Dhammayana

Liebende-Güte-Meditation



Vipâssana-Meditation

In der buddhistischen Tradition des Theravada und des Mahayana

Anmeldebogen:

(bitte nicht per Mail zurücksenden)

Hiermit melde ich,

Frau / Herr

Name		
Vorname		
Geburtsdatum		
Straße		
PLZ Ort		
Rufnummer	Festnetz	
	Mobil	
Mail		
Anmeldedatum		

mich verbindlich für das
2-Tage-Meditationsretreat am 28./29. September 2013 an.

Beginn ist Samstag, der 28.09.2013, 08h00
Ende ist Sonntag, der 29.09.2013, ca 17h00

Der Kursbeitrag von **125€ inkl. Übernachtung und Verpflegung** wird von mir auf folgendes Konto überweisen:

Michael Rafalski
Postbank Münster
BLZ: 440 100 46
KNr: 114 987 467

Verwendungszweck: Meditationsretreat Integralis

Münster, den

Unterschrift

Inhaltlich und organisatorisch verantwortlich für den Kurs ist:
Michael Rafalski, Meditationslehrer und psychotherapeutischer Heilpraktiker
Emdener Straße 20, 48155 Münster
Tel: 0251 – 67 44 033
Mail: lovingkindness2u@gmail.com
Steuernummer: 337/2477/2063

Metta-Dhammayana

Liebende-Güte-Meditation



Vipâssana-Meditation

In der buddhistischen Tradition des Theravada und des Mahayana

Haftungsausschluss:

Meditation und QiGong können erheblich auf Geist und Körper einwirken; es kann daher im Einzelfall nicht ganz unbedenklich sein, diese Techniken zu praktizieren.

Insbesondere hiervon betroffen sind Menschen mit psychotischen oder schweren depressiven Erkrankungen, auf körperlicher Ebene Personen mit Bandscheibenvorfällen, Rheuma o.ä. .

Da die im Rahmen von **Metta-Dhammayana** praktizierten Übungen ausgesprochen sanft und behutsam sind, sind o.g. Erkrankungen **kein Ausschlussgrund** für die Teilnahme; der Kursleiter sollte aber in jedem Fall über sie informiert sein, um Fehler zu vermeiden.

Vom Kursteilnehmer wird somit Folgendes erklärt:

Mit meiner Unterschrift bestätige ich somit, dass **keine physischen oder psychischen Erkrankungen vorliegen**, die für die Praxis von Meditation und / oder QiGong relevant sein können.

Unterschrift

Bei mir liegt eine Erkrankung vor, die für die Praxis von Meditation und / oder QiGong relevant sein könnte. Eine diesbezügliche Beratung durch den Kursleiter hat stattgefunden; **die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.**¹

Unterschrift Teilnehmer/in

Unterschrift Kursleiter

¹ Siehe hierzu auch die Datenschutzerklärung

Metta-Dhammayana

Liebende-Güte-Meditation



Vipâssana-Meditation

In der buddhistischen Tradition des Theravada und des Mahayana

Allgemeine Hinweise:

1) Die vorliegende Anmeldung bezieht sich auf:

ein zweitägiges Schweigeretreat mit Schwerpunkt Meditation und Bewegungsmeditation. Die Übernachtung auf Matratzen in der Meditationshalle (bitte Schlafsack oder Bettzeug mitbringen) sowie die Verpflegung ist im Kursbeitrag inbegriffen. Die Verpflegung wird bereitgestellt für:

Samstag – Mittagessen
Samstag – Abendbrot
Sonntag – Frühstück
Sonntag – Mittagessen

Für zwischendurch steht Obst bereit.

Gekocht wird vegetarisch, nicht vegan.

2) Rücktritt vor Kursbeginn

Die Anmeldung wird verbindlich mit Eingang des Kursbeitrags auf das o.g. Konto bis **4 Tage vor Kursbeginn**. Bei Rücktritt nach erfolgter Anmeldung wird leider eine Bearbeitungsgebühr von 20€ erhoben werden müssen. Ein Rücktritt ist bis **4 Tage vor Kursbeginn** möglich. Der Kursbeitrag wird - abzüglich der 20€ - zurück erstattet.

3) Veranstaltungsort ist:

Integralis-Institut Münster

Piusallee 194,

48147 Münster

4) Datenschutz / Rechtspassus

Alle Angaben zur Person (persönliche Daten sowie Angaben zu Erkrankungen oder persönlichen Lebensumständen) **werden streng vertraulich behandelt und nicht ohne Ihre Zustimmung an Dritte weitergegeben!**

Inhaltlich und organisatorisch verantwortlich für den Kurs ist:
Michael Rafalski, Meditationslehrer und psychotherapeutischer Heilpraktiker
Emdener Straße 20, 48155 Münster
Tel: 0251 – 67 44 033
Mail: lovingkindness2u@gmail.com
Steuernummer: 337/2477/2063

Der Ablauf

Samstag:

- 8h00: Beginn mit Begrüßung und Vorstellungsrunde;
Sprechen der Acht Liebevollen Vorsätze (*Silas*)
- 09h00: Kurze Einführung in die Technik der vipâssana-Meditation
- 09h30 - 10h15: **Angeleitete Sitz-Meditation** (ausführliche Anleitung)
- 10h15 - 10h45: Bewegungsmeditation
- 10h45 - 11h30: **Angeleitete Sitz-Meditation** (reduzierte Anleitung)
- 11h30 - 14h00: „Yogi-Work“,
Mittagessen
- Pause*
- 14h00 - 15h00: **Angeleitete Meditation** (mit Kurzanleitung)
- 15h15 -16h15: Dhamma-Talk (Lesung und Erklärung des Satipatthâna-Sutta Teil I)
- danach Pause*
- 16h45 - 17h45: **Angeleitete Meditation**
- 18h00 – 19h00: Zeit für Einzel-Gespräche im "Coaching-Raum"
- 19h00: achtsames Abendessen
- 20h00 - 21h00: **Tagesabschluss-Meditation** mit kurzem Chanting oder Rezitation
- 22h00: Licht aus

Sonntag:

- 6h30: Wecken
- 7h00 – 7h30: Einführung in **METTA** -Meditation
- 7h30 – 8h30: **METTA-Meditation** (mit angeleitetem Einstieg)
- 9h00 – 10h00: achtsames Frühstück
- 10h00 - 11h00: **METTA-Meditation**
- 11h00 – 12h00: „Yogi-Work“ und Zeit für Einzelgespräche im Coaching-Raum
- 12h30 - 14h00: Mittagessen
- Pause*
- 14h00 – 15h00: **METTA-Meditation**
- 15h00 - 16h00: Dhamma-Talk (Lesung und Erklärung des Satipatthâna-Sutta Teil II)
- danach (bis ca 17h00): Frage- und Feedbackrunde / Abschluss-Zeremonie