

# Vipassana-Meditation und Merkmale des Daseins

**Kathrin Weyermann und Nicole Fasel**

**3 Montag-Abende im Mai 2025 in Bern**



An diesen drei Abenden üben wir die Einsichts- oder Vipassana-Meditation und setzen uns mit den drei Merkmalen des Daseins auseinander:

- Vergänglichkeit (*anicca*)
- Unzulänglichkeiten (*dukkha*)
- Nicht-selbst (*anattā*)

Das Erkennen dieser Merkmale in der eigenen Erfahrung ermöglicht innere Freiheit.

Dieser Abendkurs richtet sich an Personen mit und ohne Meditationserfahrung. Wir empfehlen, die Meditation während des Kurses zu Hause und im Alltag zu üben.

- Datum / Zeit**    **12./19./26. Mai 2025**, 19.00 - 21.00 Uhr.  
Anmeldungen bitte mit der Absicht, an allen drei Abenden teilzunehmen.
- Ort**                Zentrum für Buddhismus, Reiterstr. 2, 3013 Bern.  
Ab Bahnhof Bus Nr. 10 Richtung Ostermundigen bis Haltestelle Schönburg.  
Eingang zum Meditationsraum: Flachbau rechts.  
**Bitte keine Autos in der Reiterstrasse parkieren.**
- Mitbringen**     Bequeme Alltagskleidung. Sitzkissen, -bänkchen, Stühle sowie Matten sind vorhanden.
- Kosten**            CHF 20.- für Organisation, Raummiete und sonstige Spesen für die drei Abende.  
Bei Kursbeginn bar mitbringen.  
**Die Kursleiterinnen verlangen entsprechend der buddhistischen Tradition kein Honorar. Sie nehmen jedoch für ihren Aufwand am Kursende eine Spende entgegen.**
- Anmeldung**     Bitte mit der Angabe von Namen, Ort, Mail-Adresse und Telefonnummer an  
meditationskurs@gmx.ch.  
**Bei Verhinderung bitte abmelden, damit der Platz weitergegeben werden kann.**



**Nicole Fasel** begann 2008 mit der Vipassana Meditation und besucht seither regelmässig Retreats in der Schweiz und im Ausland. Seit 2020 engagiert sie sich für die Vipassana Meditationsgruppe Bern.



**Kathrin Weyermann** widmet sich seit 2011 der buddhistischen Geistes- und Herzens-schulung bei verschiedenen, hauptsächlich westlichen Vipassana-Lehrenden. Sie engagiert sich seit 2017 in der Vipassana Meditationsgruppe Bern und besucht regelmässig längere Vipassana-retreats von einer Woche bis drei Monaten.

Kathrin und Nicole werden seit 2022 durch Fred von Allmen, Isis Bianzano, Irene Bumbacher und Rainer Künzi zu buddhistischen Dharma-Lehrerinnen geschult.