

# VIPASSANA MEDITATION

## mit Acharn MC Brigitte Schrottenbacher

im

**Bildungshaus Breitenstein**

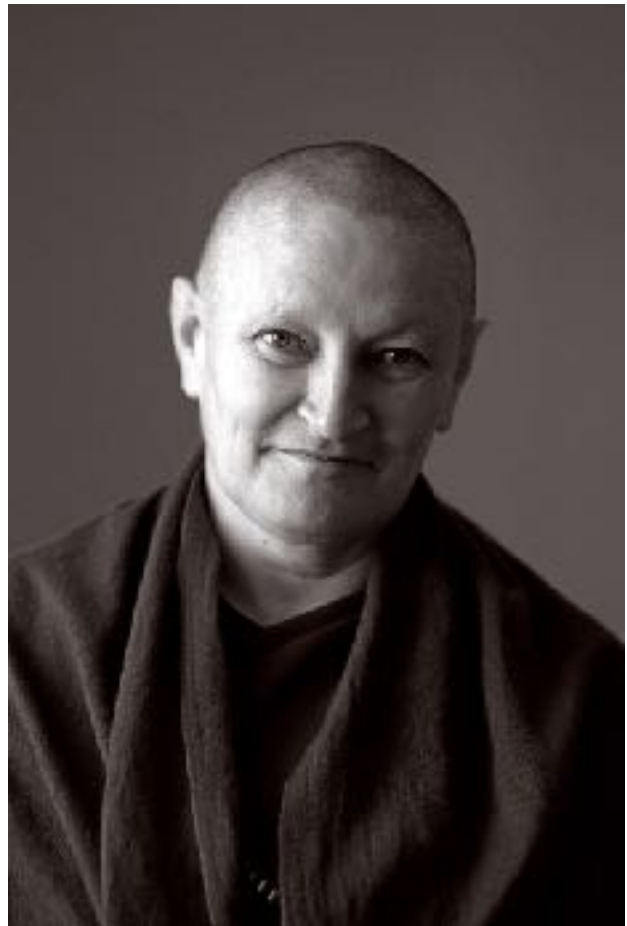
Am Breitenstein 9-11

4202 Kirchschlag bei Linz

[www.breitenstein.or.at](http://www.breitenstein.or.at)

**Lehrerin:** MC Brigitte Schrottenbacher ist geborene Österreicherin und seit 1989 buddhistische Nonne in Thailand und Bhutan. Sie unterrichtet Meditation seit 1991. Seit 2001 gibt sie Kurse in Europa, Neuseeland, Russland, den Vereinigten Staaten und in mehreren asiatischen Ländern. 2017 unterrichtet sie auf Einladung zum ersten mal auch im Bildungshaus Breitenstein.

**Technik:** MC Brigitte unterrichtet Vipassana (Achtsamkeits-Meditation) in allen vier Positionen: sitzen, gehen, stehen und liegen. Für MC Brigitte ist es wichtig, dass die Meditierenden ihre Praxis in den Alltag integrieren können. Jeder kann Vipassana praktizieren, egal ob man religiös ist oder nicht und welcher Glaubensrichtung man sich zugehörig fühlt. Es soll dem Praktizierenden helfen Stresssituationen im Alltag leichter zu meistern.



**Datum:** Montag, 29. Mai 2017, 9:00 bis ca. 17:00 (mit Mittagspause, gemeinsames Mittagessen im Bildungshaus möglich, bitte bei Anmeldung bekanntgeben) 19:00 bis ca. 20:30 Offener Meditationsabend mit der Möglichkeit Fragen zu stellen (für die Öffentlichkeit zugänglich).

**Mitbringen:** Zu den Meditationen wird empfohlen bequeme Kleidung zu tragen.

**Kosten:** Das Bildungshaus verrechnet eine Seminarpauschale von 10 Euro pro Person für Pausenverpflegung (Obst, Kuchen, Kaffee, Tee, alkoholfreie Getränke)

**Kursbeitrag:** Freiwillige Spende nach eigenem Ermessen. Mit ihren Spenden finanziert MC Brigitte ihre Reisekosten. Was davon übrig bleibt, kommt ihren sozialen Projekten in Thailand und Bhutan zugute. [www.meditationthailand.com](http://www.meditationthailand.com)

**Anmeldung:** bis 22. Mai 2017 bei Manuela Jetschgo-Hanel ([manjet@gmx.at](mailto:manjet@gmx.at))