



## Organisatorische Hinweise Buddha-Haus

### Information für KursteilnehmerInnen

**\*\*Bitte aufmerksam lesen\*\***

### Wie läuft ein Meditationskurs ab?

Die Meditationsseminare folgen einem geregelten Tagesablauf und bestehen aus folgenden Elementen:

Edles Schweigen während des gesamten Retreats, um ohne Ablenkung, die inneren Prozesse wahrnehmen zu können.

Meditationspraxis bestehen aus Sitz- und Gehmeditation, Kontemplation sowie angeleiteten Meditationen

Mitarbeit (Selbstlose Hilfe)  
täglich eine Stunde im Haus oder Garten

Vorträge über die buddhistische Lehre oder dem Kurs entsprechende Themen

Einzel- oder Gruppengespräche  
mit den Lehrenden

**Wichtig:** Meditationsretreats im Schweigen und mit sehr begrenztem sozialem Austausch eignen sich vielmals nicht für Menschen mit psychiatrischer Klinik-Vorgeschichte.