

Buddha-Haus Allgäu Programm 2021

Februar

- Kurs 1 13.02. – 20.02. **Charlie Pils**
Samadhi – Einssein mit allem Leben
- Kurs 2 24.02. – 03.03. **Bhante Pasanna**
Der Atem als Tor zu Ruhe und Weisheit

März

- Kurs 3 07.03. – 14.03. **Dr. Paul Köppler & Andrea Meyer-Kossert**
Einsicht durch Achtsamkeit – Vipassana und Satipatthana
- Kurs 4 19.03. – 28.03. **Sayalay Dipankara**
Meditationsretreat in Englisch mit deutscher Übersetzung

April

- Kurs 5 01.04. – 10.04. **Roland Nyanabodhi**
Nur ein freudiger Geist kann meditieren
- Kurs 6 14.04. – 18.04. **Karen Kold Wagner**
Die vier Brahmaviharas – Meditationkurs mit Yoga
- Kurs 7 23.04. – 30.04. **Heinz Roiger**
Das Licht der Herzensklarheit

Mai

- Kurs 8 04.05. – 09.05. **Ajahn Khemasiri**
Entfaltung des Herzens
- Kurs 9 13.05. – 16.05. **Dr. Sylvia Kolk**
Verbundenheit – was unsere Welt zusammenhält
- Kurs 10 22.05. – 29.05. **Akincano M. Weber & Grit Ulrike Tautenhahn**
Geistesgegenwart und Verwandlung

Juni

- Kurs 11 05.06. – 12.06. **Dr. Wilfried Reuter**
„Wer bin ich?“
- Kurs 12 18.06. – 25.06. **Ursula Lyon**
Die klärende Kraft der Achtsamkeit

Juli

- Kurs 13 10.07. – 18.07. **Karen Kold Wagner**
Vipassana Meditationskurs mit Yoga
- Kurs 14 24.07. – 31.07. **Roland Nyanabodhi**
Gesang der Liebe – Die Lehrrede von der liebenden Güte

Buddha-Haus Allgäu Programm 2021

MV im BH 3. Juli Ordentliche Mitgliederversammlung

August

- Kurs 15 03.08. – 08.08. **Norbert Wildgruber**
Meditation und Achtsamkeit
- Kurs 16 13.08. – 22.08. **Ariya B. Baumann**
Das Herz mit Freude erfüllen
- Kurs 17 28.08. – 04.09. **Charlie Pils**
Gelassen Sein – im Strom des Lebens

September

- Kurs 18 07.09. – 11.09. **Volkmar Weede & Ruth Amon-Weede**
Zur Quelle des Seins durch die Kraft der Meditation
- Kurs 19 18.09. – 25.09. **Renate Seifarth**
Vipassana & Metta – innere Stabilität in einer instabilen Welt
- Kurs 20 30.09. – 03.10. **Charlie Pils**
Alles fließt – Angst oder Vertrauen?

Oktober

- Kurs 21 09.10. – 13.10. **Elfi Schmitt**
Frieden finden in stürmischen Zeiten
- Kurs 22 20.10. – 24.10. **Rita Paulus & Helene Wisser**
Lebendige Achtsamkeit – Achtsames Selbstmitgefühl
- Kurs 23 30.10. – 06.11. **Roland Nyanabodhi**
Im Einklang mit dem Leben – Der Segen der Silapaxis

November

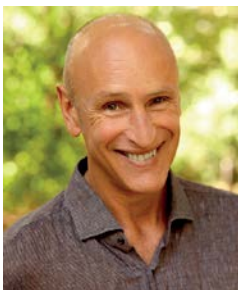
- Kurs 24 11.11. – 14.11. **Heinz Roiger**
Die Leichtigkeit des Seins
- Kurs 25 19.11. – 23.11. **Tina Künstner & Angelika Baur**
Das Herz mit Freude erfüllen – Metta-Meditation
- Kurs 26 27.11. – 04.12. **Dr. Wilfried Reuter**
Authentisch leben – konfliktfähig werden – Grenzen setzen

Dezember

- Kurs 27 13.12. – 19.12. **Dorothea Wettengel & Angelika Doerne**
Hingabe und Eigenständigkeit
- Kurs 28 29.12. – 05.01.22 **Charlie Pils**
Still ins Neue Jahr 2022

Charlie Pils

Samadhi – Einssein mit allem Leben Meditationskurs in edlem Schweigen



*„Im Herzen Sein – Zuhause sein“
Wenn du im Herzen bist, dann bist du
überall auf dieser Welt zuhause – ja
sogar im ganzen Universum.*

Ayya Khema

„Samatha-Meditation“ zielt auf das Betreten des Inneren Weges durch die Entwicklung von Energie, Achtsamkeit und Konzentration. Die Stadien der

meditativen Vertiefungen führen aus der Dualität bis in das universelle, beglückende und befreiende Erleben und Erkennen des Nicht-Getrennt-Seins, in das Bewusstsein des Einsseins mit allem Leben.

Erlebe und erkenne dein „wahres Heim“ als ein unbegrenztes, zeitloses Sein im innersten Herzen, das keinen Ort hat. Verwirklichung hat nur eine Bedingung: Du musst es wirklich wollen und dafür alles geben: Dich selbst – **immer Jetzt.**

Charlie Pils ist Dharma-Lehrer in der Nachfolge von Ayya Khema. Seit 1994 vermittelt er Stille- und Einsichtsmeditation (*Samadhi und Vipassana*) auf den Grundlagen der Lehren des Buddha. Er ist der spirituelle Leiter des Meditationszentrums Buddha-Haus München. Seine **BUDDHISTISCHE LEBENSSCHULE** zielt auf „Frei Sein, im Herzen Sein – Hier und Jetzt, mitten im Alltag“. Mehr unter: www.charlie-pils.de

Gesamtpreis für 7 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 673,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 778,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 855,00

Lehrerhonorar € 260,00 ist im Gesamtpreis enthalten

Bhante Pasanna

Der Atem als Tor zu Ruhe und Weisheit Meditationskurs in edlem Schweigen



In diesem Kurs beschäftigen wir uns damit, wie die intuitive Achtsamkeit auf den natürlichen Atemprozess uns schrittweise zur Ruhe, zur „Besinnung“ kommen lässt und uns als Schlüssel zur Freiheit dient.

Gemeinsam lernen wir vom Buddha, wie Atem-Achtsamkeit so geübt wird, dass sie große Frucht, großes Heil bringt.

In Anlehnung an die monastische Lebensweise gibt es bei diesem Kurs kein Abendessen.

Bhante Pasanna, wurde 1975 in Wien geboren und ist seit 1997 buddhistischer Mönch. Er lebte erst neun Jahre mit seinem Lehrer, dem Ehrw. Nyanananda in dessen Klöstern, dann weitere acht Jahre in Einsiedeleien auf Sri Lanka.

Von 2014 bis 2019 lebte er im Waldkloster Metta Vihara. Ende 2019 zog er in eine eigene Einsiedelei. Bhante Pasanna freut sich sehr darüber, dass viele Menschen hierzulande ein tiefes Interesse an der ursprünglichen Lehre des Buddha haben.

Gesamtpreis für 7 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 413,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 518,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 595,00

Nach alter buddhistischer Tradition: Herzensgabe (*Spende*) für den Lehrer

Einsicht durch Achtsamkeit

Vipassana und Satipatthana in edlem Schweigen
Thema: Innere Freiheit



Das Besondere an diesem Kurs ist die intensive Übung in entspannter Atmosphäre, zeitgemäße Übungen und spannende Vorträge über die Gebiete der Achtsamkeit nach Buddhas Reden und ihre Anwendung im täglichen Leben. Wir lernen unsere Gefühle und Gedanken kennen und sehen, wie wir davon bestimmt werden. Durch die Übungen beruhigen wir Körper und

Geist und öffnen uns für die Freiheit, die in der wahren Natur des Geistes liegt. In der Gemeinschaft entdecken wir die Eigenschaften, die unseren Alltag friedlicher machen. Im Tagesablauf enthalten sind: 6 x Sitzmeditation, Körperübungen, Gehen, Entspannung, Anleitungen, Vorträge, Einzelgespräche und individuelle Übung. Wichtig ist das bewusste Handeln zu jeder Zeit und der liebevolle Umgang mit sich und anderen.

Paul Köppler ist ein erfahrener Meditationslehrer und Autor („So meditiert Buddha“, „Buddhas ewige Gesetze“, „Das lehrt der Buddha“ u.a.). Er gründete buddhistische Zentren, lehrt in der Nachfolge von Ruth Denison und Godwin Samararatne und ist Thich Nhat Hanh verbunden. Er gibt Meditationskurse, leitet regelmäßige Gruppen und macht Dharma-Beratung (Kreis Achtsames Leben).

Gesamtpreis für 7 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 413,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 518,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 595,00

Gemäß der Tradition verlangt der Lehrer kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf Spenden angewiesen (Empfehlung: € 30,00 – 40,00/Tag)

Meditationsretreat in edlem Schweigen in Englisch mit deutscher Übersetzung



Unterweisungen in der burmesischen Tradition von Pa-Auk Sayadaw

Mit großer Erfahrung lehrt Sayalay Dipankara alle 40 Meditationsobjekte nach den Darlegungen der Visuddhi Magga. Die Anapanasati (Achtsamkeit auf den Atem), die vier Elemente (Asubha), alle acht meditativen Vertiefungen und Vipassana sind Teil des Kurses.

In Anlehnung an die monastische Lebensweise gibt es bei diesem Kurs kein Abendessen.

Sayalay Dipankara wurde 1964 in Myanmar geboren. Schon als Kind begann sie ohne Instruktionen oder Unterweisung mit der Meditation. Später setzte sie ihre Praxis unter der Leitung erfahrener Meister fort. Während ihrer Universitätszeit wurde sie von einem Professor auf Pa-Auk Sayadaw hingewiesen, um unter seiner qualifizierten Anleitung *Samatha* und *Vipassana* zu üben. Schon nach kurzer Zeit konnte sie ihre Praxis vervollkommen. 1990 wurde sie im Waldkloster von Pa-Auk Sayadaw ordiniert und zur Meditationslehrerin ausgebildet. Sie wird in viele Buddhistische Zentren der Welt eingeladen, um intensive Retreats zu leiten. Unterdessen hat sie auch in Myanmar ein Meditationskloster gegründet, wo sie zweimal pro Jahr längere Kurse gibt.

Gesamtpreis für 9 Tage:

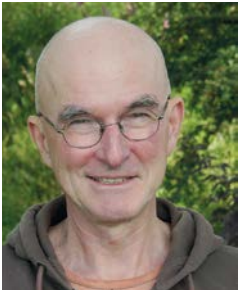
Mehrbettzimmer mit U/V	€ 531,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 666,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 765,00

Nach alter buddhistischer Tradition: Herzengabe (*Spende*) für die LehrerIn

Roland Nyanabodhi

Nur ein freudiger Geist kann meditieren

Meditationsretreat in edlem Schweigen über Ostern



Ayya Khema hat uns die obige Anweisung immer wieder für unseren Meditationsweg gegeben. Dabei geht es darum, all die Dinge loszulassen, die uns blockieren und unseren Herz-Geist verengen, und die Geistesformationen zu entfalten, die unseren Herz-Geist offen und weit, licht und leicht, und ganz entspannt werden lassen. Wenn unser Herz-Geist darin geübt ist, können wir

in die Tiefe unseres Seins hineinentspannen, wo Glück und Freiheit auf uns warten.

Roland Nyanabodhi ist spiritueller Leiter des Buddha-Haus Projektes und der Metta Vihara, die er beide von Anfang an maßgeblich mitgestaltet hat.

Er ist der Nachfolger von Ayya Khema und war 27 Jahre lang buddhistischer Mönch. Sein Hauptanliegen ist die Schulung des Herzens sowohl in der Meditation als auch im Alltag durch ein einfaches, natürliches und kreatives Leben.

Gesamtpreis für 9 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 531,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 666,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 765,00

Nach alter buddhistischer Tradition: Herzensgabe (*Spende*) für den Lehrer

Karen Kold Wagner

Die vier *Brahmaviharas* – göttliche Verweilungszustände

Meditationskurs und Yoga in edlem Schweigen



Warum sollten wir nicht in den göttlichen Zuständen verweilen?

Oft liegt es an uns, wenn wir unzufrieden sind, schlechte Laune haben und nicht glücklich sind. Mit der Einübung der *Brahmaviharas*, der vier göttlichen Verweilungszuständen, erwerben wir Fähigkeiten, um in jeder Lebenslage besser klarzukommen. Da es nicht selbstverständlich ist, solche Zustände

zu erleben, benötigen wir Anleitung und Übung. In diesem Kurs werden verschiedene Formen der Liebenden Güte, des Mitgefühls, der Mitfreude und des Gleichmuts in Vorträgen erklärt und durch angeleitete Meditationen vertieft. Weitere Inhalte des Kurses sind die Anpassung der Methoden an persönliche Fähigkeiten und Bedürfnisse in Gesprächen sowie Gehmeditationen und leichte Körperübungen aus dem Yoga.

Karen Kold Wagner, geb. 1950 in Dänemark, Mutter zweier erwachsener Kinder, Yogalehrerin BDY/EYU, bietet Aus- und Weiterbildung für YogalehrerInnen an, unterrichtet Yoga und Meditation in eigener Schule und in anderen Einrichtungen. Sie wurde 1988 Schülerin von Ayya Khema und von ihr zum Lehren autorisiert. Ihr jetziger Lehrer ist Bhante Sujiva, der ihr die Lehrbefugnis erteilt hat. Mehr unter: www.yoga-amklosterberg.de

Gesamtpreis für 4 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 386,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 446,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 490,00

Lehrerhonorar €150,00 ist im Gesamtpreis enthalten

Heinz Roiger

Das Licht der Herzensklarheit

Meditationsseminar in edlem Schweigen



Die meditativen Vertiefungen und die Kraft des Herzens

Innehalten und Schaffen von Raum für das Wesentliche, sowie intensive Begegnung mit sich selbst. Wir werden die verschiedenen Ebenen unseres „Seins“ betrachten, erforschen und entfalten. Was geschieht in unserem Körper und Geist. Die Schlichtheit des bloßen Erlebens einladen und das Tor zu unserem inneren „zu Hause“ öffnen.

Wahrnehmen und loslösen von blockierenden Emotionen und Gedanken durch Akzeptanz. Unter all den Konditionierungen liegt eine bedingungslose, wache Präsenz und die Natur des menschlichen Herzens – liebevoll und interessiert auf die Unmittelbarkeit des Seins vertrauend. Die heilsame Kraft der meditativen Vertiefungen öffnet die inneren Fenster zu weiter Bewusstheit und authentischer Begegnung mit sich selbst. Vertiefende Übungen für unseren Alltag, Gruppen- und Einzelgespräche für den individuellen Weg. Die Erfahrungen dieser „Auszeit“ führen uns zu neuer Qualität und Lebensfreude.

Heinz Roiger, geb. 1956, eine Tochter, Kaufmann, praktiziert in der buddh. Theravada-Tradition. Wurde 1985 Schüler von Ayya Khema und 1990 von ihr zum Lehren autorisiert. Gründungsmitglied und langjähriger Vorstand des Buddha-Haus e.V. Er war Präsident der Europäischen Buddh. Union, langjähriges Ratsmitglied der DBU. Mehrjährige therapeutische Ausbildung u.a. in Orgodynamik und Schamanischen Praktiken mit Initiation durch Sayagyi U Shein / Burma.

Gesamtpreis für 7 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 413,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 518,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 595,00

Gemäß der Tradition verlangt der Lehrer kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf Spenden angewiesen (Empfehlung: € 30,00 – 40,00/Tag)

Ajahn Khemasiri

Entfaltung des Herzens

Meditationsseminar in edlem Schweigen



Dieser Kurs dient der Erforschung und Entdeckung unserer spirituellen Fähigkeiten und wie sie auf stetige und ausgewogene Weise entfaltet werden können, bis hin zu kraftvollen Instrumenten innerer Wandlung. Innerhalb eines Kontexts der Stille und ethischer Integrität werden uns verschiedene Formen buddhistischer Meditation dabei unterstützen. Das

daraus resultierende Verstehen aller Daseinsphänomene, kann Teil eines Lebens werden, dass sich ganz auf die Verwirklichung universeller Wahrheit (*dhamma*) ausrichtet. Geleitete Meditationen, Reflexionen, Dialogmöglichkeiten sowie Kumbhaya Übungen dienen zur Unterstützung körperlicher Präsenz (*embodiment*). Kursrahmen bilden die acht ethischen Grundsätze.

In Anlehnung an die monastische Lebensweise gibt es bei diesem Kurs kein Abendessen.

Ajahn Khemasiri, buddh. Mönch in der Nachfolge des thailändischen Meisters Ajahn Chah, verbrachte er sein über 30-jähriges Mönchsleben in England, Thailand, Myanmar und in der Schweiz. Von 2005-2018 war er Leiter des Klosters Dhammapala (Schweiz). Nach Klostersaufenthalt in Europa und Kanada kehrte er 2020 ins Dhammapala zurück. Von Leitungspflichten entbunden, lebt er als „Emeritus“ innerhalb der klösterlichen Gemeinschaft.

Gesamtpreis für 5 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 295,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 370,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 425,00

Nach alter buddhistischer Tradition: Herzensgabe (*Spende*) für den Lehrer

Dr. Sylvia Kolk

Verbundenheit – was unsere Welt zusammenhält

Meditationskurs in edlem Schweigen



Nach unserem alten Denkmuster dreht sich alles um uns selbst und unser Selbstbild. Wir betrachten uns, die Welt und die anderen von einer erlebten Ich-Perspektive. Das bedeutet gleichzeitig, dass wir unsere grundlegende Verbundenheit fast vergessen haben. Durch Meditation erfahren wir eine Transformation des Bewusstseins und erkennen unsere Nicht-Getrenntheit.

Statt Konkurrenz und Dominanz entsteht ein Bedürfnis nach Kooperation, Partnerschaft und Vernetzung. Wie können wir diesen Wandel durch unsere spirituelle Praxis weiter unterstützen?

Sylvia Kolk, Dr. phil., seit 25 Jahren als Dhammalehrerin tätig, autorisiert durch Ayya Khema. begleitet Praktizierende sowohl auf Retreats, als auch im Alltag. Eine Verbindung dieser beiden Praxisbereiche sowie auch die zwischen Spiritualität und Gesellschaft liegen ihr sehr am Herzen. Sie initiierte Projekte, wie das Konzept und Netzwerk zur Buddhistischen Stadt-Praxis, das Mentor*innen-Programm, die Umdenkprozesse und das Buddhistische Stadt-Zentrum in Hamburg. Autorin von *Geh und sieh selbst – die Lehre auf den Punkt gebracht*, erschien im JhanaVerlag.

Mehr unter: www.sylvia-kolk.de

Gesamtpreis für 3 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 317,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 362,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 395,00

Lehrerhonorar € 140,00 ist im Gesamtpreis enthalten

Akincano M. Weber & Grit Ulrike Tautenhahn

Geistesgegenwart und Verwandlung

Meditationskurs in edlem Schweigen



Meditationsanleitungen in den vier Anwendungen von Geistesgegenwart (*satipatthāna*). Sanfte und gezielte Schulung von gründlichem Erwägen, Geistessammlung und Wohlwollen ermöglichen Einsicht in Daseinsphänomene und innere Muster. Gewahrseinsübungen stärken innere Kräfte. Woran bleibt unser Herz hängen? Verstrickungen werden einsehbar, ihre Lösung in tieferem Selbstverständnis

und innerer Geistesruhe möglich.

Weitere Kursinhalte sind Anleitungen, Anregungen und Darlegungen zur Schulung der Geistesgegenwart; Meditation im Sitzen, Stehen, Gehen; einfache Atemübungen, Gruppen- und Einzelgespräche.

Akincano M. Weber, war 20 Jahre Mönch in Europa und Asien und ist der Praxis und Überlieferung des frühen Buddhismus verbunden. Er studierte Buddhistische Psychotherapie in London (M.A.), unterrichtet international als Meditations- und Dharma-Lehrer und ist Mitbegründer von Bodhi College. Er führt eine Praxis für Dialogische Prozessbegleitung und ist in der Aus- und Fortbildung von Lehrer*innen achtsamkeitsbasierter Verfahren tätig. Mehr unter: www.akincano.net

Gesamtpreis für 7 Tage:

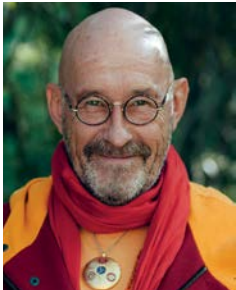
Mehrbettzimmer mit U/V	€ 413,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 518,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 595,00

Nach alter buddhistischer Tradition: Herzensgabe (*Spende*) für den Lehrer

Dr. Wilfried Reuter

„Wer bin ich?“

Meditationskurs in edlem Schweigen



An dieser grundlegenden Frage kommt kein spiritueller Entwicklungsprozess vorbei. In alten Belehrungen heißt es: Wir werden nicht eher zur Ruhe kommen, bis wir erkannt haben, wer wir sind. Wir werden uns auf verschiedenen Dharma-Wegen mit den Fragen beschäftigen: Wer bin ich jenseits der kleinen Person, die ich kenne? Was ist meine tiefste Essenz,

und wie finde ich dahin? Wo finde ich wahrhaft Trost, Kraft und Frieden?

Dr. Wilfried Reuter ist buddhistischer Lehrer und spiritueller Leiter der Zentren *Lotos-Vihara* in Berlin, *Dharma-Chakra* in Meißen und *Ananda Vihara* in Augsburg. Seine wichtigste Lehrmeisterin ist die deutsche buddhistische Nonne Ayya Khema, die sein Leben tiefgreifend veränderte. Bis heute fühlt er sich mit ihr tief verbunden.

Weitere Lehrer waren der indische Heilige Ramana Maharshi und der tibetische Meister Tarab Tulku. Wichtig ist ihm eine traditionsübergreifende Vermittlung der Buddha-Lehre, in der Sichtweisen des Theravada- und des Mahayana-Buddhismus zur Geltung kommen. Er bringt seine mehr als 35-jährige Erfahrung als Frauenarzt, Geburtshelfer, Sterbebegleiter und Notarzt in seine Lehrdarlegung ein. Mehr unter: www.lotos-vihara.de

Gesamtpreis für 7 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 413,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 518,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 595,00

Gemäß der Tradition verlangt der Lehrer kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf Spenden angewiesen (Empfehlung für Lehrer & Team: € 450,00–500,00/Kurs)

Ursula Lyon

Die klärende Kraft der Achtsamkeit

Meditationsseminar und Yoga in edlem Schweigen



In dieser Schweigewoche wollen wir uns der Achtsamkeit in 16 Schritten, wie der Buddha es in der Anapanasati-Sutta gelehrt hat, zuwenden. Die vier Lebensebenen, die darin enthalten sind, dienen uns als Grundlage zum Meditieren, zum tieferen Verständnis und zum Üben. Auf diese Weise können wir am Ende des Seminars mit einer umsetzbaren Lebenserleichterung im geistigen

Gepäck in den Alltag zurückkehren.

Zwei Stunden Yoga pro Tag helfen uns, zu entspannen und den Körper aufzubauen. Die bewussten Bewegungen stärken unsere Wahrnehmung und Sammlung. Alles wird zur Praxis: Sitzen, Gehen, Yoga, Essen, Pausen, Gespräche mit den Lehrerinnen. Ein Seminar für AnfängerInnen und Geübte.

Ursula Lyon geb. 1928 in Köln, lebt in Wien. Nach ihrer Ausbildung zur Krankenpflege und Physiotherapie verbrachte sie 12 Jahre in Brasilien. Später wurde sie Yoga-Lehrerin und kam in Kontakt mit dem Buddhismus. Bei verschiedenen Lehrern u.a. auf Sri Lanka praktizierte sie Meditation. Sie war Schülerin von Ayya Khema, welche sie zum Lehren autorisierte. Im „Sampada-Yoga“, dem umfassenden Weg, verbindet sie die buddhistische Lehre, Yoga und Meditation zu einer heilsamen Lebensstrategie.

Gesamtpreis für 7 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 413,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 518,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 595,00

Nach alter buddhistischer Tradition: Herzengabe (Spende) für den Lehrer (Empfehlung: € 30,00 – 40,00/Tag)

Karen Kold Wagner

Vipassana Meditationsseminar

in edlem Schweigen und Yoga



Wie können wir inneren Frieden und Gleichmut entfalten und erfahren und trotzdem mit Energie und Klarheit mitten im Leben wirken? Der spirituelle Weg muss uns nicht abgrenzen von der Welt, sondern kann uns helfen, genau dort, wo wir sind, heilsam und sinnvoll zu handeln. Wenn wir die fünf Fähigkeiten: Vertrauen, Achtsamkeit, Energie, Konzentration und Weisheit verstehen,

vertiefen und anwenden, werden sie zur Kräften, die in allen Bereichen unseres Leben zur Geltung kommen.

Inhalte des Kurses:

Bewährte Meditationsmethoden werden erklärt und geübt und in persönlichen Gesprächen individuell angepasst. Vorträge aus der Lehre Buddhas, Fragezeiten und leichte Körperübungen aus dem Yoga sind weitere Inhalte.

Karen Kold Wagner, 1950 in Dänemark geboren, Mutter zweier erwachsener Kinder, Yogalehrerin BDY/EYU, bietet Seminare zur Aus- und Weiterbildung für YogalehrerInnen an, unterrichtet Yoga und Meditation in eigener Schule und in anderen Einrichtungen. Sie wurde 1988 Schülerin von Ayya Khema und von ihr zum Lehren autorisiert. Ihr jetziger Lehrer ist Bhante Sujiva, der ihr die Lehrbefugnis erteilt hat.

Mehr unter: www.yoga-amklosterberg.de

Gesamtpreis für 8 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 752,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 872,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 960,00

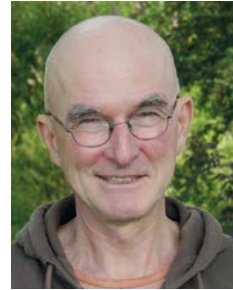
Lehrerhonorar € 280,00 ist im Gesamtpreis enthalten

Roland Nyanabodhi

Gesang der Liebe –

Die Lehre von der liebenden Güte

Meditationskurs in edlem Schweigen



Die wohl wichtigste Aufgabe in der heutigen Zeit ist unser Herz zu entfalten und zu befreien.

In der Lehre von der Liebenden Güte gibt uns der Buddha hierfür genaue Anweisungen. Diese sind heute genauso gültig und kraftvoll, wie sie es schon vor über 2.500 Jahren waren.

Wir können so unserer Verantwortung für eine heilere und friedvollere Welt gerecht werden. Wenn nicht ich, wer dann? Wenn nicht jetzt, wann dann?

Roland Nyanabodhi ist spiritueller Leiter des Buddha-Haus Projektes und der Metta Vihara, die er beide von Anfang an maßgeblich mitgestaltet hat.

Er ist der Nachfolger von Ayya Khema und war 27 Jahre lang buddhistischer Mönch. Sein Hauptanliegen ist die Schulung des Herzens sowohl in der Meditation als auch im Alltag durch ein einfaches, natürliches und kreatives Leben.

Gesamtpreis für 7 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 413,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 518,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 595,00

Nach alter buddhistischer Tradition: Herzensgabe (*Spende*) für den Lehrer

Norbert Wildgruber

Meditation und Achtsamkeit

Seminar mit edlem Schweigen



Die Praxis der Achtsamkeit ist das Fundament des Weges zur Freiheit. Wir werden in diesem Kurs die vier Grundlagen der Achtsamkeit (Körper, Gefühle, Gemütsstimmungen und Gedankeninhalte) durch verschiedene Meditationsmethoden, aber auch außerhalb der Meditation praktisch erfahrbar machen.

Schwerpunkte sind das Erleben der vier Elemente (mit Hilfe einer burmesischen Methode) und das Erkennen, wie heilsame und unheilsame Emotionen in bestimmten Körperbereichen bewusst gespürt werden können. Unterstützung gibt es dabei durch Vorträge, Gruppengespräche, Wahrnehmungsübungen, leichte Übungen aus dem Yoga oder Qi Gong und Vermittlung von konkreten Tipps für den Alltag.

Norbert Wildgruber, geb.1954, Vater von drei erwachsenen Kindern, Dipl.-Biologe, exam. Krankenpfleger, arbeitete als psychotherapeutischer Trainer in einer psychosomatischen Klinik. Er war seit 1984 enger Schüler von Ayya Khema und wurde von ihr zum Lehren autorisiert. Er ist Abendleiter im Buddha-Haus Meditationszentrum München.

Gesamtpreis für 5 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 295,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 370,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 425,00

Nach alter buddhistischer Tradition: Herzensgabe (*Spende*) für den Lehrer (Empfehlung: € 30,00 – 40,00/Tag)

Ariya B. Baumann

Das Herz mit Freude erfüllen

Metta-Meditation mit edlem Schweigen und Yoga



Ein Same braucht Zeit zum Wachsen. Geduld, Ausdauer und Hingabe sind unentbehrliche Eigenschaften auf dem spirituellen Weg. So wie ein Same Zeit zum Wachsen braucht, so braucht das Entfalten von Achtsamkeit, Mitgefühl und befreiender Erkenntnis viel Zeit und regelmäßige Pflege.

In diesen Rückzugstagen ergründen wir Fragen rund um die Praxis im Alltag und wie wir trotz eines vollen Lebens die Praxis in den Alltag integrieren können. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für fortgeschrittene Meditierende.

Ariya B. Baumann war 21 Jahre lang Nonne in Burma. Nach Jahren intensiver Praxis begann sie für die burmesischen Lehrer zu übersetzen und auch selbst zu lehren. Heute leitet sie weltweit Vipassana- und Metta-Meditationskurse, in denen Metta-Chants ein wichtiger Bestandteil der Herzentsfaltung sind. Sie hat einige Bücher aus dem Burmesischen ins Deutsche und Englische übersetzt, darunter das «Manual of Insight» von Mahasi Sayadaw. Sie ist ein Gründungsmitglied und Präsidentin von 'Metta In Action', einer kleinen Verein, der in Burma soziale Projekte unterstützt und sich vor allem für Nonnen einsetzt.

Mehr unter: www.vipassana-metta.com

Gesamtpreis für 9 Tage:

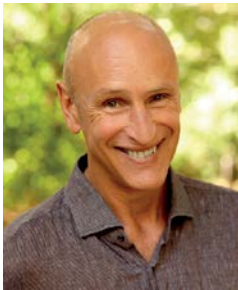
Mehrbettzimmer mit U/V	€ 531,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 666,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 765,00

Nach alter buddhistischer Tradition: Herzensgabe (*Spende*) für den Lehrer

Charlie Pils

Gelassen sein im Strom des Lebens

Stille- und Einsichtsmeditation in edlem Schweigen



Menschsein bedeutet die Erfahrung von Erfolg und Misserfolg, Lust und Frust, Geliebt sein und Abgelehnt werden, Freude und Schmerz – ist das wahr?

Im offenen Gewahrsein der Stille-Meditation öffnest du dich achtsam, wissensklar, gleichmütig zulassend und loslassend für die heilende Transformation all deiner körperlichen,

emotionalen und geistigen Verdichtungen, die im Auf und Ab deiner Lebenserfahrungen entstanden sind.

Durch eigenes Erleben wirst du verstehen, dass „Loslassen“ bedeutet, dass das „Ego“ seine Position aufgegeben hat und an seine Stelle die Weisheit der Reinheit des Herzens tritt. Erkenne dein wahres Wesen! „Sich selbst lassen“ ist der Schlüssel, der uns die Tür für das Erleben der inneren Tiefe und Freiheit des unbegrenzten Seins öffnet, um ein Leben aus dem Gleichmut des inneren Friedens in Liebe, Mitgefühl und Lebensfreude mit Selbstvertrauen aus wahrer Selbst-Erkenntnis zu verwirklichen – immer Jetzt.

Stille und geleitete Meditationen, Mantrachanting, Vorträge zur Lehre, Meditation und Praxis im Leben.

Satsang: Fragen und Antworten aus dem Herzen / Einzelgespräche.

Charlie Pils Vita siehe Kurs Nr. 1 auf Seite 6.

Mehr unter: www.charlie-pils.de

Gesamtpreis für 7 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 673,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 778,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 855,00

Lehrerhonorar € 260,00 ist im Gesamtpreis enthalten + Spende

Volkmar Weede & Ruth Amon-Weede

Wesentlich Werden – Zur Quelle des Seins durch die Kraft der Meditation

Buddhistische Meditation, Mantra und Yoga



Was ist zu tun im 21. Jahrhundert? Weiter so aber digital? Oder dem Aufruf mittelalterlicher Mystik folgen: „Mensch, werde wesentlich!“ Zurück zum „Erkenne Dich Selbst“ der Antike, dem



Übungspfad der Buddhisten oder der alten Himalaya-Yogis, zur Ursprünglichkeit der Jäger und Sammler? Oder gut vernetzt im ultramodernen Tinyhouse mit ökologisch einwandfreiem Fußabdruck? Warum nicht, ausgerüstet mit modernen Erkenntnissen, das spirituelle Erbe der Menschheit antreten und endlich zu sich kommen? Wie befreien wir uns von Überfluss und Überdross? Welche Bewusstseinszustände, Erkenntnisse und Möglichkeiten eröffnen sich auf dem Weg von der atemlosen Besinnungslosigkeit zum tiefen Frieden des lebendigen Atems in der Meditation? Antworten werden eigene Erfahrungen, Buddhas Lehreden, Ayya Khemas Anweisungen, Pranayama, Übungen und Mantras aus der Yogatradition, zeitlose Weisheitslehren und neurowissenschaftliche Erkenntnisse geben.

Volkmar Weede ist Sonderpädagoge an einer Rehaklinik und Jugendpsychiatrie, Meditationslehrer des Buddha-Haus-Projektes, MBSR-Lehrer und Kundalini-Yoga-Lehrer.

Ruth Amon-Weede ist Klavierlehrerin, Mantrasängerin, Kundalini-Yoga-Lehrerin und Künstlerin.

Gesamtpreis für 4 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 376,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 436,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 480,00

Lehrer*innenhonorar € 140,00 ist im Gesamtpreis enthalten

Renate Seifarth

Innere Stabilität in einer instabilen Welt finden
Vipassana / Metta-Meditationskurs in edlem Schweigen



Wir leben in Zeiten der Veränderungen mit viel Ungewissheit, aber auch Chancen. Wie können wir diese Zeit für unsere Entfaltung nutzen? Wie und worin können wir inneren Halt finden? Wie können wir authentisch mit offenem Herzen unser Leben gestalten? Für Antworten wenden wir uns an die Lehre des Buddha, entwickeln durch die Meditationen, Reflexionen

und Übungen nötige Ressourcen, um ein Leben in Klarheit, Verbundenheit und Gleichmut zu leben. Intensive Übungsperioden mit Anleitungen, Vorträgen, Check-ins. Kommunikationsmedienfreier Schweigekurs.

Kursinhalt: ganztägige Praxis der Vipassana (*Achtsamkeits*)-Meditation ergänzt von Metta-Meditation (*liebende Güte*), Anleitungen, Vorträge und Gespräche mit der Kursleitung. Geeignet für alle, die sich auf eine tiefe, intensive Praxis freuen.

Renate Seifarth widmet sich seit 1989 intensiv der buddhistischen Praxis. Sie verbrachte mehrere Jahre im Retreat, zweieinhalb davon in Asien, ein halbes Jahr in einer Einsiedelei. Im Jahr 2000 wurde sie von Fred von Allmen autorisiert, den Dharma zu vermitteln und Retreats zu leiten. Renate verbindet die asiatische Praxis mit zeitgenössischer Philosophie und Psychologie. Mehr unter: www.renateseifarth.de

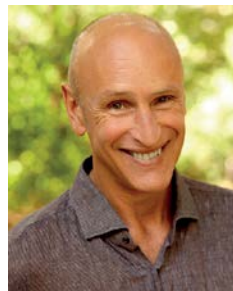
Gesamtpreis für 7 Tage:

- Mehrbettzimmer mit U/V € 413,00
- Doppelzimmer mit U/V € 518,00
- Einzelzimmer mit U/V € 595,00

Nach alter buddhistischer Tradition: Herzengabe (*Spende*) für die Lehrerin

Charlie Pils

Alles fließt – Angst oder Vertrauen?
Meditationsseminar in edlem Schweigen



*Entstehen und Vergehen
 Geburt und Tod
 ist die Bewegung des Lebens.*

In jedem Atem erlebst du die Natur des Lebens. Jede Atembewegung wird aus der Stille geboren, vergeht in die Stille. Jeder Tag wird aus der Stille der Nacht geboren, vergeht in die Stille der Nacht. Jede Begegnung endet mit einem Abschied.

Alles ist vergänglich. Jedem Vergehen folgt neues Entstehen. „Tod“ ist nicht das Ende des Lebens. Ohne Entstehen und Vergehen, Sein und Nichtsein, Leerheit und Form, Geburt und Tod in jedem Moment, wäre alles tot. Leben endet nicht mit Tod. Lebend ist ständiger Wandel.

- Hast du Angst vor Veränderung?
- Hast du Vertrauen in das Leben?

Kannst du annehmen, was kommt – ohne Widerstand.
 Kannst du gehen lassen, was geht – ohne Anhaften?
 Wer bist du, der du entstanden bist und vergehen wirst,
 Woher kommst du – wohin gehst du?

Charlie Pils ist Dhammalehrer in der Nachfolge von Ayya Khema und vermittelt Stille- und Einsichtsmeditation (*Samadhi und Vipassana*) auf den Grundlagen der Lehren des Buddha. Er ist der spirituelle Leiter des Meditationszentrums Buddha-Haus München. Mehr unter: www.charlie-pils.de

Gesamtpreis für 3 Tage:

- Mehrbettzimmer mit U/V € 317,00
- Doppelzimmer mit U/V € 362,00
- Einzelzimmer mit U/V € 395,00

Lehrerhonorar € 140,00 ist im Gesamtpreis enthalten + Spende

Elfi Schmitt

Frieden finden in stürmischen Zeiten

Meditation in edlem Schweigen



Wer kennt sie nicht?

Lebenskrisen – Zeiten der Verunsicherung – schwierige Zeiten in Beziehung zu anderen Menschen – vor allem aber mit uns selbst. Sie fordern uns heraus, uns selbst neu bewusst zu werden – überkommene Gewohnheiten zu überwinden und neue Sichtweisen in uns reifen zu lassen.

Doch, wie kann unser Herz Frieden finden in stürmischen Zeiten – inmitten unserer Widerstände, Ängste, Verunsicherung, Unruhe und Selbstzweifel? Wo kann der aufgewühlte Geist sich niederlassen – eine Zuflucht finden?

Der Buddha lehrt uns, in der Auseinandersetzung mit den fünf Hindernissen des Geistes, wie wir schwierige Zustände integrieren und überwinden können und lernen sie zu verstehen als Futter für unsere innewohnende Weisheit.

Elfi Schmitt, geb. 1957, verheiratet, Meditationslehrerin des Buddha-Haus Projektes, Mitbegründerin des Meditationszentrums Buddha-Haus Stuttgart und seit 2010 Leiterin der Buddhistischen Stadtpraxis. Sie war Schülerin von Ayya Khema und ist langjährige Schülerin von Dr. Sylvia Kolk, die sie zum Lehren autorisierte. Besonders am Herzen liegt ihr die Verbindung von Retreat- und Alltagspraxis.

Gesamtpreis für 4 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 366,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 426,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 470,00

Lehrerhonorar € 130,00 ist im Gesamtpreis enthalten.

Rita Paulus und Helene Wisser

Lebendige Achtsamkeit – Achtsames Selbstmitgefühl

*Meditationskurs auch für Anfänger*Innen*



Mit dem Titel „Lebendige Achtsamkeit“ wird eine Kursreihe angeboten, die Aspekte und innere Haltungen von Achtsamkeit tiefer erforscht. In diesem Kurs wollen wir Achtsames



Selbstmitgefühl näher kennen lernen und üben. Selbstmitgefühl ist eine innere Haltung uns selbst gegenüber, die uns in schwierigen Situationen unterstützt, uns selbst freundlich und liebevoll zu begegnen. Dieser Kurs basiert auf dem MSC Programm (Mindful Selfcompassion). Neben Vorträgen, stiller und geführter Meditation wird die Praxis der offenen Erkundung – eine spezielle Form der Selbsterforschung – erklärt und praktiziert. Geführte Übungen zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl und Zeit, mit offenen Sinnen in der Natur zu verweilen, runden den Kurs ab.

Rita Paulus, Dipl. Sozialpädagogin, Meditationslehrerin des Buddha-Haus Projektes, Schülerin von Ayya Khema, zertifizierte Trainerin für Achtsamkeit in Unternehmen, MBSR/MSC Trainerin, Schülerin des Diamond Approach von A.H. Almaas. www.lebeninachtsamkeit.de

Helene Emma Wisser, Dipl. Soziologin, Rhythmiklehrerin, zertifizierte Trainerin für MBSR und MSC. Waldgesundheitstrainerin (LMU München / Kneippärzte Verband) und Shinrin-yoku Practitioner (Nature & Therapy, UK). Mehr unter: www.mbsr-praxis-muenchen.com

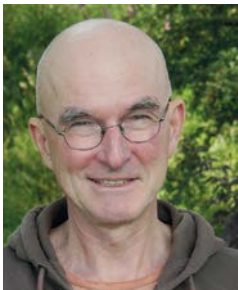
Gesamtpreis für 4 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 376,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 436,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 480,00

Lehrerhonorar € 140,00 ist im Gesamtpreis enthalten

Roland Nyanabodhi

Im Einklang mit dem Leben – Der Segen der Silaprasis Meditationsretreat in edlem Schweigen



Das Fundament für ein beschütztes und von Vertrauen geprägtes Leben ist unsere Sila-Praxis. Sila bedeutet dabei so viel wie, im Einklang mit dem Leben und seinen Gesetzen zu sein, und dabei eine gewaltfreie, liebevolle, fürsorgliche und mitfühlende Haltung zu entwickeln und zu leben.

Vom Buddha wurden fünf Übungsempfehlungen formuliert, die er auch als segensbringende Gaben bezeichnet hat. Sie zeigen uns einen klaren und alltagstauglichen Übungsweg auf. Basierend auf dieser Praxis entfaltet sich ein Weg, der uns zur vollkommenen Freiheit führt.

Roland Nyanabodhi ist spiritueller Leiter des Buddha-Haus Projektes und der Metta Vihara, die er beide von Anfang an maßgeblich mitgestaltet hat. Er ist der Nachfolger von Ayya Khema und war 27 Jahre lang buddhistischer Mönch. Sein Hauptanliegen ist die Schulung des Herzens sowohl in der Meditation als auch im Alltag durch ein einfaches, natürliches und kreatives Leben.

Gesamtpreis für 7 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 413,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 518,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 595,00

Nach alter buddhistischer Tradition: Herzensgabe (*Spende*) für den Lehrer

Heinz Roiger

Die Leichtigkeit des Seins Meditation der Ruhe und Einsicht mit edlem Schweigen



Tage in denen wir die verschiedenen Ebenen unseres „Seins“ betrachten, erforschen und entfalten. Was geschieht in unserem Körper und Geist. Die Schlichtheit des bloßen Erlebens einladen durch wahrnehmen und loslösen von blockierenden Emotionen und Gedanken. Unter all den Konditionierungen liegt eine bedingungslose, wache Präsenz und die Natur des

menschlichen Herzens – liebevoll und interessiert.

„Befreie den Geist, nicht durch Anstrengung, sondern durch Loslassen“ – meint, auf die Unmittelbarkeit des Seins zu vertrauen. Die heilsame Kraft der meditativen Vertiefungen öffnet die inneren Fenster zu weiter Bewusstheit und authentischer Begegnung mit sich selbst. Vertiefende Übungen für unseren Alltag, Gruppen- und Einzelgespräche für den individuellen Weg. Die Erfahrungen dieser „Auszeit“ führen uns zu neuer Qualität und Lebensfreude.

Heinz Roiger, geb. 1956, eine Tochter, Kaufmann, praktiziert in der buddh. Theravada-Tradition. Wurde 1985 Schüler von Ayya Khema und 1990 von ihr zum Lehren autorisiert. Gründungsmitglied und langjähriger Vorstand des Buddha-Haus e.V. Er war Präsident der Europäischen Buddh. Union, langjähriges Ratsmitglied der DBU. Mehrjährige therapeutische Ausbildung u.a. in Orgodynamik und Schamanischen Praktiken mit Initiation durch Sayagyi U Shein / Burma.

Gesamtpreis für 3 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 177,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 222,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 255,00

Gemäß der Tradition verlangt der Lehrer kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf Spenden angewiesen (Empfehlung: € 30,00 – 40,00/Tag)

Tina Künstner & Angelika Baur

Das Herz mit Freude füllen

Metta-Meditationskurs in edlem Schweigen und Yoga



Was wir mit Freude tun, gelingt und erfüllt uns. Wir lassen die Freude in unsere Metta-Praxis einfließen und laden sie als Begleiterin durch die Tage in der Stille ein. Die Metta-Sätze nähren



Gefühle von Wohlbefinden, Freude und Zufriedenheit in Herz, Geist und Körper. Sanft ermutigen wir die Schwingungen von Freude und Glück, um in Resonanz zu treten und stärken und verinnerlichen so ihre heilsamen Wirkungen. Wir können lernen, das Herz zu erheitern, und verwandeln Gewohnheiten, die unsere Fröhlichkeit erschweren. Die buddhistische Meditation der Freude und Mitfreude unterstützt den Prozess, das Herz vor Freude erstrahlen zu lassen. Wir laden ein zu Sitz- und Gehmeditationen, Vorträgen, Anleitungen, geführten Meditationen sowie Gruppen- und Einzelgesprächen und zwei Yogaeinheiten pro Tag.

Tina Künstner ist Meditationslehrerin des Buddha-Haus-Projektes und Yogalehrerin BDY/EYU. Sie meditiert seit 1986 und ist Mitbegründerin des Buddha-Haus Stuttgart. Ihre wichtigsten spirituellen Lehrer*innen sind Ayya Khema, Roland Nyanabodhi & Marie Mannschatz. Mehr unter: www.yoga-martina-kuenstner.de

Angelika Baur, Dharma-Lehrerin der thailändischen Waldklosterlinie der Theravada-Tradition, wurde 2015 von Marie Mannschatz autorisiert. www.herz-meditation.de

Gesamtpreis für 4 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 376,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 436,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 480,00

Lehrerhonorar € 140,00 ist im Gesamtpreis enthalten

Dr. Wilfried Reuter

„Authentisch leben – konfliktfähig werden – Grenzen setzen ...“

Meditationsseminar in edlem Schweigen



Konflikte sind im menschlichen Miteinander unvermeidlich. Wir können sie gewalttätig ausagieren, sie ignorieren, bagatellisieren oder weglächeln (wie dies im buddhistischen Kontext manchmal geschieht). Wir können aber auch Möglichkeiten in Schwierigkeiten erkennen, damit spirituell praktizieren und uns zu mehr mitfühlendem Verständnis entwickeln.

Dr. Wilfried Reuter ist Arzt und buddhistischer Lehrer. Er gründete und leitet das *Lotos-Vihara* Meditationszentrum in Berlin und ist spiritueller Leiter von *Dharma-Chakra* in Meißen, *Ananda Vihara* in Augsburg und *Metta-Raum-Sangha* in Aspach.

Besonders wichtig ist ihm eine traditionsübergreifende Lehrvermittlung unter Einbeziehung relevanter Erkenntnisse aus der Psychotherapie und den Neurowissenschaften.

Mehr unter: www.lotos-vihara.de

Gesamtpreis für 7 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 413,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 518,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 595,00

Gemäß der Tradition verlangt der Lehrer kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf Spenden angewiesen (Empfehlung für Lehrer & Team: € 450,00 – 500,00)

Dorothea Wettengel und Angelika Doerne

Hingabe und Eigenständigkeit

Meditationsseminar in edlem Schweigen und Yoga



Liebe und Mitgefühl sind wichtige Qualitäten auf dem spirituellen Weg. Wir können sie nur dann authentisch leben, wenn wir Liebe und Mitgefühl auch gegenüber uns selbst empfinden können.



Selbstzweifel, Selbstkritik und Selbstablehnung stehen diesen oftmals im Weg.

In diesem Kurs vermitteln wir Ansätze, wie wir uns von diesen Hindernissen befreien können, sodass sich Liebe und Mitgefühl authentisch entfalten können.

Kursinhalte: Meditation, Yoga, Selbsterforschung. Wir bieten die Möglichkeit an, auf das Abendessen zu verzichten.

Dorothea Wettengel, Praxis für Seelenbegleitung in Bad Kissingen, Mitgründerin der Heiligenfeld-Kliniken, Physio-, Bewegungs- und Körperpsychotherapeutin, Buddhistische Meditationslehrerin, Schülerin der Ridhwan School (Almaas). www.dorothea-wettengel.de.

Angelika Doerne führt eine eigene Praxis für Ganzheitliche Psychotherapie & Lebensentfaltung. Dipl. Pädagogin, Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ist Schülerin der Ridhwan School (Almaas) und Autorin des Buches „Befreiung von Scham und Schuld“.

Gesamtpreis für 6 Tage:

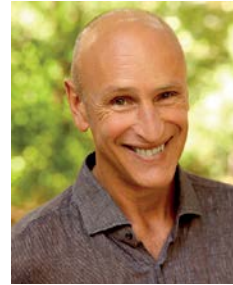
Mehrbettzimmer mit U/V	€ 634,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 724,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 790,00

Lehrerinnenhonorar €280,00 ist im Gesamtpreis enthalten

Charlie Pils

Still ins Neue Jahr

Stille- und Einsichts-Meditation in edlem Schweigen



Wir üben einfaches, STILLES SEIN, innerhalb unseres körperlich-geistigen Geschehens, ohne irgendetwas abzulehnen oder festzuhalten. So erfahren wir uns selbst mehr und mehr als stillen, gegenwärtigen Beobachter und beginnen zu entdecken, dass unser innerstes Wesen unbegrenzter Frieden und Liebe ist. Nur die eigenen Erfahrungen lassen die Lehren des

Buddha im eigenen Herzen und Geist lebendig werden. Wir wollen im neuen Jahr etwas tiefer aus der Weisheit des Herzens leben und mit Vertrauen, Verbundenheit, Verständnis und Mitgefühl uns selbst und anderen begegnen – mit neuer Lebensfreude im Weg in ein Neues Bewusstsein.

Charlie Pils ist Dhammalehrer in der Nachfolge von Ayya Khema und vermittelt Stille- und Einsichtsmeditation (*Samadhi und Vipassana*) auf den Grundlagen der Lehren des Buddha. Er ist der spirituelle Leiter des Meditationszentrums Buddha-Haus München. Seine „BUDDHISTISCHE LEBENSSCHULE“ zielt auf „Frei Sein, im Herzen Sein – Hier und Jetzt, mitten im Alltag“. Info unter: www.charlie-pils.de.

Gesamtpreis für 7 Tage:

Mehrbettzimmer mit U/V	€ 673,00
Doppelzimmer mit U/V	€ 778,00
Einzelzimmer mit U/V	€ 855,00

Lehrerhonorar € 260,00 ist im Gesamtpreis enthalten + Spende

Infos für Kursteilnehmer

Die Kursanmeldung

kann nur **schriftlich** erfolgen und wird wirksam durch die **Zahlung** des halben **Gesamtpreises**:

Der Restbetrag muss spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn bei uns eingegangen sein. **Eine Anmeldebestätigung wird nach Eingang der Anzahlung verschickt!**

Ist ein Kurs ausgebucht oder die gewünschte Zimmerkategorie nicht mehr frei, werdet ihr darüber informiert. Mit der Anmeldung werden die Kursteilnahmebedingungen anerkannt!

Die Gesamtkosten

für einen Kurs setzen sich wie folgt zusammen:

- 1. Organisationsgebühr:** € 11,00/Tag für unsere Personal- und Verwaltungskosten.
- 2. Kosten für Unterkunft/Verpflegung** vegetarisch / vegan und ist an der Vollwertküche orientiert.
von € 74,00/Tag (Einzelzimmer)
bis € 48,00/Tag (Mehrbettzimmer)
Für Unverträglichkeiten berechnen wir € 7,50 /Tag.

Bei Kursen mit festgeschriebenen **LehrerInnenhonorar** zählt dieses ebenfalls zum **Gesamtpreis** und muss vorab ans Buddha-Haus überwiesen werden. Bei Kursen mit **Spendenempfehlung** bzw. **Spende** (Dana) bitten wir die Weitergabe der Lehre großzügig zu unterstützen.

Eine Empfehlung liegt bei **€ 30,00 – € 40,00/Tag**.

Der Kursaufenthalt

Anreise ist von 15.00 bis 17.00 Uhr am ersten Kurstag.

Die Kurse beginnen mit dem gemeinsamen Abendessen. Für Mitfahrgelegenheiten nutzt bitte das Online-Portal „Dhamma-Reise“ auf unserer Webseite.

Mitzubringen sind Bettwäsche, Handtücher, Hausschuhe und bequeme Kleidung.

Eine Stunde Mitarbeit in Haus und Garten (selbstlose Hilfe) ist in allen Kursen Teil des Programms.

Kursende ist ab 11.00 Uhr. Im Anschluss Möglichkeit zum Austausch zwischen den Teilnehmer*innen mit Snack.

Abreise ist bis 12.30 Uhr.

Hinweis: *Alle TeilnehmerInnen werden gebeten, jeweils den gesamten Kurs – inklusive Beginn und Abschluss – mitzumachen.*

Kursteilnahmebedingungen Buddha-Haus

Bitte lest die nachfolgenden Teilnahmebedingungen aufmerksam durch. Sie gelten mit Eurer Anmeldung als anerkannt!

1. Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Ihr erhaltet eine Bestätigung eurer Anmeldung innerhalb von drei Tagen nach Eingang eurer Anmeldung.

Der Restbetrag muss **spätestens zwei Wochen vor Beginn** der Veranstaltung bei uns eingegangen sein. Andernfalls behalten wir uns vor, euren Platz auch **ohne Zahlungserinnerung** an eine andere Person zu vergeben.

Anmeldeformular (siehe Rückseite) direkt ans Buddha-Haus, per Post oder Fax 08376/592 oder mail an: info@buddha-haus.de.

2. Rücktritt: Bei Rücktritt oder Umbuchung gelten folgende Stornogebühren: bis **sechs Wochen vor Kursbeginn € 20,00**
bis **zwei Wochen vor Kursbeginn € 50,00**
bis **zwei Tage vor Kursbeginn 50% der Gesamtgebühr**
danach ist der Gesamtbetrag zur Zahlung fällig.

Bei Nicht-Anreise oder vorzeitiger Abreise ist der Gesamtbetrag zur Zahlung fällig.

3. Wir behalten uns vor die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder sonstigen wichtigen oder von uns nicht zu vertretenden Gründen (z.B. Erkrankung des Referenten) abzusagen. Bereits entrichtete Beträge werden wir euch zurückerstatten. Weitergehende Haftungs- und Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen. Flug- und Bahntickets werden nicht erstattet.

4. Haftungsausschluss: Die angebotenen Kurse sind keine therapeutischen Veranstaltungen. Da wir nicht über die nötigen Voraussetzungen zur professionellen Betreuung psychisch und physisch Erkrankter verfügen, sollten diese Personen nicht an den Kursen teilnehmen. Darüber hinaus erfolgt eine Kursteilnahme immer auf eigene Verantwortung. Jeder Teilnehmer/in erklärt mit seiner schriftlichen Anmeldung, dass er/sie **physisch und psychisch** gesund ist und ärztlicherseits keine Bedenken für eine Kurs-/Einzelretreatteilnahme bestehen. Der Buddha-Haus e.V. sowie die beauftragten Lehrkräfte übernehmen keine Haftung, soweit es sich nicht um Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit handelt.