

Achtsamkeit im täglichen Leben

Einsichtsmeditation und Achtsamkeitsübungen

Seminar mit Dr. Paul Köppler
Buddhistisches Haus Frohnau
24.-27. August 2017

Der Kurs

Diese drei Tage geben die Möglichkeit, mit grundlegenden Anleitungen die Achtsamkeit und Sammlung von Geist und Herz zu üben, zu erfahren und vertiefen. Wir praktizieren Bewusstheit beim stillen Sitzen, in gezielter Bewegung und bei alltäglichen Handlungen, beim Gehen, beim Trinken von Tee und mit speziellen Übungen der Reflexion. Erklärung von Methoden, vertiefende Vorträge und Möglichkeiten zum Austausch gehören zum Programm.

Wir erfahren die besonderen Qualitäten der Achtsamkeit und üben nach der Lehre des Buddha mit dem Atem und Körper, mit den Gefühlen, dem Denken und dem Geist. Auf entspannte Art fördern wir Sammlung, die uns zur Selbsterkenntnis führt. Besonderer Wert wird darauf gelegt, Wege zu zeigen mit denen wir die Achtsamkeit so in unser Leben integrieren, dass sie uns Einsicht in unser Verhalten bringt und mehr Gelassenheit im Leben ermöglicht.

Zusätzlich hält Dr. Paul Köppler am Sonntag, den 27. August einen Vortrag im Buddhistischen Haus zum Thema „Wie man Achtsamkeit einladen und bewahren kann“. Der Vortrag kann unabhängig von der Teilnahme am Seminar besucht werden.

Kursinformationen

Kursleiter



Dr. Paul Köppler ist ein erfahrener Meditationslehrer und Autor („So meditiert Buddha“, „Buddhas ewige Gesetze“ und neu 2017: „Das lehrt der Buddha“). Er gründete das Waldhaus am Laacher See, dessen spiritueller Leiter er ist. Er hat Ausbildungen in humanistischer Psychologie und lehrt in der Nachfolge von Ruth Denison und Godwin Samararatne in vielen Zentren. Seit 1997 ist er Mitglied im Intersein-Orden von Thich Nhat Hanh. Er gibt Kurse und Dharma-Beratung (Kreis Achtsames Leben) und leitet regelmäßige Gruppen und Trainings für Achtsamkeit in Bonn im Haus Siddharta, das er gemeinsam mit seiner Frau Agnes leitet, sowie an der Universität Köln.

Teilnahmebedingungen

- Der Kurs wendet sich an Anfänger sowie an bereits erfahrenere Meditierende.
- Der Kurs ist säkular und setzt keinerlei Religionszugehörigkeit voraus.

Übernachtung und Verpflegung

Das Seminar kann sowohl mit als auch ohne Übernachtung gebucht werden. In beiden Fällen ist eine Anmeldung notwendig.

- Übernachtung im einfachen Mehrbettzimmer mit geteiltem WC/Bad und Duschen (2-Bettzimmer, 3- und 4-Bettzimmer).
- Verpflegung (Frühstück, vegetarisches Mittagessen und Nachmittagsnack) wird vom Buddhistischen Haus gestellt und ist in den Seminarkosten inbegriffen.

Preise

Der gesamte Preis für den Meditationskurs setzt sich zusammen aus Kosten für Übernachtung (ÜN) und Verpflegung, einer Lehrerpauschale, Reisekostenpauschale und Kosten für Organisation (Kursgebühren)

Kategorie	Kosten 1 Tag	Kosten 3 Tage	Kursgebühren	Gesamt
Preis mit ÜN und Verpflegung	35,-	105,-	105,-	210,- Euro
Preis ohne ÜN, mit Verpflegung	20,-	60,-	105,-	165,- Euro

Ermäßigungsklausel: Niemand soll aus finanziellen Gründen an der Teilnahme verzichten müssen. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, für die Kursgebühren aufzukommen, wenden Sie sich bitte per Email an uns. Wir werden eine Lösung finden.

Weitere Spenden für das Haus und den Lehrer vor Ort sind möglich.

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung zu entrichten und wird bei einer Stornierung bis 10 Tage vor Kursbeginn voll erstattet. Danach 60% Kostenerstattung.

Veranstalter

SAGE Institut für Achtsamkeit und Gesundheit (demnächst unter www.sage-institut.de)
Buddhistisches Haus Frohnau (www.das-buddhistische-haus.de)

Fragen und Anmeldung unter:
info@sage-institut.de