



# DIE KRAFT der ACHTSAMKEIT

## Wie man sich wohltuend verändert

4-tägiges Meditationsseminar mit Dr. Paul Köppler  
04.- 08. September 2019 (Mi-So)  
Buddhistisches Haus Berlin-Frohnau

Die Übungen des Buddha verwenden die Energie der Achtsamkeit, um zu erkennen, wie wir uns selbst die meisten Probleme schaffen und wie wir uns so ändern, dass wir uns davon lösen können. Das ist ein entspannter Weg, der zwar Mut zur Selbsterkenntnis und Änderung verlangt, aber viel Freude macht. Wenn wir unsere heilsamen Fähigkeiten entdecken, dann werden wir nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere Wesen wohltuend und verändernd wirken. Achtsamkeit klärt den Geist, hilft uns zu erkennen und führt uns so zur inneren Freiheit.



Dr. Paul Köppler ist ein erfahrener Meditationslehrer und Autor (u.a. „Das lehrt der Buddha“). Er gründete das Meditationszentrum 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. Paul Köppler gibt Kurse und Dharma-Beratung (Kreis Achtsames Leben) und leitet regelmäßige Gruppen und Trainings für Achtsamkeit im Haus Siddharta (Bonn), das er gemeinsam mit seiner Frau Agnes leitet, sowie an der Universität Köln.

### Ort

Buddhistisches Haus Berlin-Frohnau, Edelhofdamm 54, 13465 Berlin  
[www.das-buddhistische-haus.de](http://www.das-buddhistische-haus.de)

## Teilnahmebedingungen

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

## Vorläufiges Programm\*

### Anreisetag (Mi, 04.09.2019)

16:30 – 18:00 Uhr Ankunft, Anmeldung, Zimmer belegen

18:00 – 19:00 Uhr Abendbrot

19:00 – 21:00 Uhr Einführung und Übungen

### 05.-07.09.2019 (Do-Sa)

07:00 - 07:30 Uhr Meditation

07:30 - 08:30 Uhr Frühstück

08:30 - 09:30 Uhr Achtsames Tätigsein

10:00 - 12:30 Uhr Meditation

12:30 - 14:00 Uhr Mittagessen und Ruhezeit

14:00 - 17:00 Uhr Meditation

17:30 Uhr Abendessen

### *Optional*

19:30 Uhr Meditation mit offenem Ende

### Abreisetag (So, 08.09.2019)

07:00 - 07:30 Uhr Meditation

07:30 - 08:30 Uhr Frühstück

08:30 - 09:30 Uhr Achtsames Tätigsein

10:00 - 12:30 Uhr Meditation und Verabschiedung

12:30 - 14:30 Uhr Mittagessen, Aufräumen, Packen und Abreise

Der Kurs endet offiziell am Sonntag mit dem Mittagessen (12:30 Uhr).

*\*Bitte beachten Sie, dass dieser Zeitplan vorläufig ist und sich möglicherweise noch Änderungen im Ablauf ergeben werden. Checken Sie für ein Update die Webseite des SAGE Institutes.*

## Einladung zum öffentlichen Vortrag Dr. Köppler:

Paul Köppler hält am 08. September im Buddhistischen Haus einen öffentlichen Vortrag, zu dem Sie herzlich eingeladen sind (15:00 – 16:00 Uhr).  
Thema: Wie man sich durch Achtsamkeit wohltuend verändert.

## Unterkunft und Verpflegung

Die charmante historische Anlage des Buddhistischen Hauses liegt auf einem Hügel inmitten der Frohnauer Vorstadtidylle.

Das Haus gehört zu den ältesten buddhistischen Einrichtungen Europas. Und vertritt eine weltoffene und undogmatische Philosophie.

Das Haus steht für meditatives Leben in Einfachheit: Die Zimmer sind schlicht und minimalistisch. Auf überflüssigen Komfort wird verzichtet.



- Unterbringung in Mehrbettzimmern (2-, 3- und 4-Bettzimmer) mit geteiltem Bad/WC.
- Die Übernachtung ist auch im eigenen Zelt auf dem Gelände möglich oder extern (Pension, Hotel oder zu Hause).
- Die Verpflegung (Frühstück, Mittagessen und Abendmahlzeit) ist vegetarisch und wird täglich mit viel Liebe zubereitet.

## Kursbeitrag

Das Seminar kann sowohl mit als auch ohne Übernachtung vor Ort gebucht werden.

Der Kursbeitrag setzt sich zusammen aus Kosten für Übernachtung und Verpflegung, einer Pauschale für Reisekosten und Unterkunft des Lehrers sowie Kosten für die Kursorganisation.

Ein Honorar für den Lehrer ist nicht im Preis mit einbegriffen. Nach der buddhistischen Tradition nimmt der Lehrer nur Spenden an. Diese können nach Kursende vor Ort entrichtet werden.

### Kosten mit Übernachtung:

4 Übernachtungen (ÜN+VP/LP/O\*, €140/70/40) = 250,-€ + Lehrerspende

4 Übernachtungen im Zelt = 220,-€ + Lehrerspende

### Kosten ohne Übernachtung

4 Tage (VP/LP/O\*, €140/70/40) = 210,-€ + Lehrerspende

\*ÜN=Übernachtung; VP=Verpflegung; LP=Lehrerpauschale; O=Organisationspauschale

Ermäßigungsklausel: Wir versuchen, die Kosten so niedrig wie möglich zu halten, um allen eine Teilnahme zu ermöglichen. Sollten Sie dennoch Schwierigkeiten haben, für die Kursgebühren aufzukommen, wenden Sie sich bitte per Email an uns. Wir werden eine Lösung finden.

### Rücktrittsbedingungen

Bei einem Rücktritt bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn wird die Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 30,-€ voll erstattet. Treten Sie zu einem späteren Zeitpunkt zurück, erhalten Sie 60% der Kosten zurück. Bei Rücktritt am letzten Arbeitstag vor Beginn des Kurses sowie bei einer vorzeitigen Abreise sind die vollen Kurskosten zu bezahlen.

Falls das SAGE Institut für Achtsamkeit und Gesundheit ein Seminar aus wichtigen Gründen absagen muss (z.B. Erkrankung des Dozenten), werden Ihnen alle Kosten zurückerstattet. Weitergehende Haftungs- und Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen. Reisekosten (z.B. Flug-, Bus- und Bahntickets) werden nicht erstattet.

### Anmeldung

Für eine Anmeldung füllen Sie das Anmeldeformular auf der Webseite des SAGE Institutes aus oder schreiben Sie eine Email an [info@sage-institut.de](mailto:info@sage-institut.de) Wir melden uns bei Ihnen zurück. Beachten Sie bitte, dass für eine verbindliche Anmeldung die Kurskosten überwiesen werden müssen.

*Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie uns bitte unter [info@sage-institut.de](mailto:info@sage-institut.de) oder telefonisch*



SAGE Institut für  
Achtsamkeit und Gesundheit

Hannoversche Straße 2  
D-10115 Berlin  
Tel: +49-30-4471-9928  
[www.sage-institut.de](http://www.sage-institut.de)  
[info@sage-institut.de](mailto:info@sage-institut.de)