



## DIE KRAFT der ACHTSAMKEIT Wie man sich selbst befreien kann

4-tägiges Schweigeseminar mit Dr. Paul Köppler  
09. - 13. September 2020 (Mi-So)



Die Übungen des Buddha verwenden die Energie der Achtsamkeit, um zu erkennen, wie unser Selbst funktioniert, womit wir uns Probleme schaffen und wie wir uns davon befreien können. Es ist ein klarer Weg, der zwar Mut zur Selbsterkenntnis verlangt, aber auch Freude macht. Wir üben Bewusstheit beim stillen Sitzen, Gehen, in Bewegung und bei alltäglichen Handlungen.

Spezielle Übungen der Reflexion und Vorträge geben uns Mittel über das Erkennen unseres Geistes zu lernen, uns von negativen Zuständen zu befreien. Zugleich arbeiten wir daran, unsere guten Eigenschaften zu entfalten.

Achtsamkeit klärt den Geist und führt uns so zu einem Leben in Verbundenheit aber ohne Fesseln.

Das Seminar kann sowohl mit Übernachtung als auch ohne besucht werden. Für Neueinsteiger wie auch erfahrene Meditierende.

### Kosten

Die Kosten für das Seminar setzen sich zusammen aus:

Kursbeitrag (100,-€)+ Lehrerspende + Spende für Unterkunft/Verpflegung

Weitere Informationen unter [www.sage-institut.de](http://www.sage-institut.de)

Anmeldung, Fragen & Info: [www.sage-institut.de](http://www.sage-institut.de)

Melden Sie sich bitte direkt über unseren Partner (SAGE Institut) an, das Buddhistische Haus kann keine Anmeldungen bearbeiten.



SAGE Institut für  
Achtsamkeit und Gesundheit

Hannoversche Straße 2  
D-10115 Berlin  
Tel: +49-30-2637-2067  
[www.sage-institut.de](http://www.sage-institut.de)  
[info@sage-institut.de](mailto:info@sage-institut.de)