



# WALDHAUS AM LAACHER SEE

## KURS 22

**CHRISTOPHER TITMUSS / NICOLE STERN:  
EINSICHTSMEDITATION – VIPASSANA–RETREAT  
KURSSPRACHE ENGLISCH (CHRISTOPHER) UND DEUTSCH (NICOLE), BEI BEDARF  
ÜBERSETZUNG MÖGLICH.**

---

**Freitag, 28. April – Freitag, 5. Mai - 7 Tage  
KB € 91 (21/70) + UB + Spende**

**Info: [www.insightmeditation.org](http://www.insightmeditation.org) / [www.nicolestern.de](http://www.nicolestern.de)**

---

**Schweigekurs.** Dieses klassische Vipassana-Retreat mit Übungen, Vorträgen und Gesprächen mit den Lehrern gibt die Möglichkeit, unsere natürlichen Fähigkeiten für Freude und Glück zu entdecken. Wir üben Loslassen, Sammlung, ermöglichen Einsicht und innere Befreiung. Übungen helfen eigene Strukturen besser zu verstehen und heilsame Veränderungen zu erfahren. Für Anfänger und Geübte geeignet.



**Christopher** war buddhistischer Mönch und ist einer der erfahrensten westlichen Meditationslehrer. Seine Lehren betonen innere Freiheit, tiefe Meditationserfahrung und Selbsterforschung. Er unterrichtet weltweit Vipassana Meditation, führt Pilgerwanderungen (Yatras) in Frankreich durch und ist Gründer des Mindfulness Training Course.



**Nicole** hat Zen praktiziert und wurde von Christopher Titmuss zur Vipassana- und Dharma Lehrerin ausgebildet. Mit großer Freude vermittelt sie die praktische-alltagsbezogene Anwendung der traditionellen Dharmapraxis in persönlichen und beruflichen Kontexten. Dabei liegt es ihr besonders am Herzen an ein tiefes existentielles Vertrauen zu erinnern. Sie begleitet Menschen als Dharma Coach und bringt Dharma- und Achtsamkeitstrainings in Organisationen und Unternehmen. In ihrem Buch „Das Muße-Prinzip“ plädiert sie für die Integration von mehr Muße in die meditative Praxis, in den Alltag und im Beruf.