



WALDHAUS AM LAACHER SEE

KURS 27

UPUL GAMAGE: LEBENDIG DURCH ACHTSAMKEIT VIPASSANA AUS SRI LANKA.

Montag, 22. - Samstag, 27. Mai - 5 Tage

KB € 80 (20/60) + UB + Spende

Kurssprache Englisch.

Schweigekurs. Das Retreat wird sich nach dem Tagesplan des Meditationszentrums Nilambe richten, mit stiller Sitz- und Gehmeditation, Anleitungen und Vorträgen. Besonderer Wert liegt darauf Achtsamkeit so zu üben, dass sie zu Einsicht über das eigene Sein und zu innerer heilsamer Veränderung führt.



Upul ist der Nachfolger von Godwin im internationalen Meditationszentrum Nilambe in Sri Lanka, das er seit 2000 leitet. Er ist international als Meditationslehrer tätig und Autor vieler Schriften zur Meditation.