

PROGRAMM-ÜBERSICHT

Dies ist eine kurz gefasste Programmübersicht und enthält nur die grundlegenden Daten zu jedem Kurs. **Die Kursbeschreibungen und ausführlichen Informationen über die LehrerInnen findest Du im Internet unter www.buddhismus-im-westen.de**

Das WALDHAUS wird als Vereinshaus für Treffen, Kurse und Veranstaltungen vom gemeinnützigen Verein »BUDDHISMUS IM WESTEN e.V.« betrieben. Das Angebot beruht auf den ursprünglichen Lehren des Buddha (Theravada), Übungen der Achtsamkeit und weiteren buddhistischen und spirituellen Richtungen. Wichtig ist uns, Lehren und Praxis auf eine zeitgemäße und offene Weise zu vermitteln. Unsere Angebote bieten Lebenshilfen, sowie Wege zu einem neuen Bewusstsein und sind allen Menschen zugänglich. Wir beraten Dich gern über Kurse, wöchentliche Gruppen, individuelle Aufenthalte und Möglichkeiten der Mithilfe.

ERKLÄRUNG DER ABKÜRZUNGEN

KB = Kursbeitrag. Der KB setzt sich zusammen aus dem Anteil, den die LehrerInnen pro Teilnehmer erhalten und einer Hausgebühr. Mit der Hausgebühr werden die Kosten für den Aufenthalt der LehrerInnen gedeckt.

UB = Beitrag für Unterkunft und Verpflegung, je nach Zimmer unterschiedlich. **Spende = die Lehrer sind erfreut und auch angewiesen** auf eine Spende.

DAS WALDHAUS

Das Haus ist ein Wohnhaus und Versammlungsort und bietet von seiner Grundstruktur als ehemalige Schule und Kloster und durch seine ruhige Lage einen guten Rahmen für Meditation, Studium und Entspannung. Es gibt 2 Versammlungs- und Übungsräume (60 m² und 40 m²) und eine Mehrzweckhalle (Empfang und Übung).

Das Gelände vor dem Haus steht als Wiese für Übungen und Gehmeditation allen Gästen zur Verfügung. Am Rande der Wiese geht der Vulkanweg vorbei, ein beliebter Traumpfad, der bis zum Laacher See führt. Zu diesem geht man ca. 20 Minuten.

DER VEREIN

Der Träger des Zentrums ist der gemeinnützige Verein BUDDHISMUS IM WESTEN e.V., der im Februar 1984 in Frankfurt gegründet wurde. Er ist Mitglied in der Deutschen Buddhistischen Union. Gründer des Vereins ist Dr. Paul Köppler.

Der Verein sieht seine Aufgabe laut Satzung darin, buddhistische und andere geistige Lehren zu fördern, die der Einsicht und dem Frieden dienen. Das verwirklichen wir durch Orte der Übung und des Studiums wie im Waldhaus und Herausgabe von Schriften. Dafür sorgt der WALDHAUS-VERLAG, mit Büchern von **Godwin, Ruth Denison, Christopher Titmuss, Ursula Lyon und Paul Köppler.**

MITGLIEDSCHAFT

Als gemeinnütziger Verein haben wir Mitglieder, die die Basis unserer Arbeit bilden. Die Mitgliedschaft ist ein Zeichen, dass man unsere Arbeit im Waldhaus und die Verbreitung der buddhistischen Lehre unterstützen möchte. Man muss dazu kein »Bekenntnis« ablegen und kann den jährlichen Beitrag selbst bestimmen (Vorschlag € 120). Alle Mitglieder werden zur jährlichen Hauptversammlung eingeladen und können mitbestimmen. Den Aufnahmeantrag kannst Du auf unserer Homepage finden oder unter info@buddhismus-im-westen.de anfordern.

FÖRDERUNG

Der Verein finanziert sich hauptsächlich durch die Kurse und erhält keinerlei öffentliche Förderung. Daher sind wir auf regelmäßige oder einzelne SPENDEN angewiesen. Nur dadurch ist es möglich notwendige Investitionen zu tätigen, um das Haus zu erhalten und Existenzen zu sichern. Wir bitten daher alle, die die Möglichkeit haben, großzügig zu sein und beim jährlichen Spenden an uns zu denken.

Der Verein »Buddhismus im Westen« ist berechtigt, steuerabzugsfähige Quittungen für Spenden und Mitgliedsbeiträge auszustellen.

HAUSGÄSTE

Wenn Du Dich zurückziehen möchtest, ohne an einem Kurs teilzunehmen, kannst du das gerne bei uns tun. Wenn ein Kurs stattfindet, kannst Du die Mahlzeiten mit den Kursteilnehmern einnehmen. Wenn kein Kurs stattfindet, musst Du Dich teilweise selbst versorgen, Lebensmittel und Küche dürfen benutzt werden. Bitte erkundige Dich rechtzeitig über freie Zimmer und die Bedingungen, die für den Zeitraum zutreffen. Die Mithilfezeit beträgt auch für Hausgäste eine Stunde am Tag.

EHRENAMTLICHE MITARBEIT ALS HELFER

Wenn wir Dich noch nicht kennen, kannst Du zunächst bis zu 7 Tage mitarbeiten. Für diese Zeit zahlst Du pro Tag € 10. Danach ist der Aufenthalt als Helfer kostenlos. Wir erwarten eine Mithilfezeit von ca. 6 Stunden am Tag, dabei sind 2 Tage in der Woche frei. Es erwarten Dich vielfältige Aufgaben. Bitte wenn möglich über das Kontaktformular »Helfer« auf unserer Internetseite anmelden.

WALDHAUS VERLAG

Der Verein »Buddhismus im Westen« bringt Bücher heraus, die von Autoren stammen, die dem Waldhaus und seinen Aufgaben verbunden sind oder waren. Diese Bücher sowie viele andere Werke über Meditation und Buddhismus können bei uns bestellt werden.

Weitere Informationen und Bestellungen bei:
**Buddhismus im Westen ,Waldhaus Verlag'
56645 Nickenich
Email: waldhausverlag@web.de**

REGELMÄSSIGE GRUPPEN

**Meditation am Sonntag mit Andrea Meyer-Kossert:
An Sonntagen von 19:30 Uhr bis max. 21:30 Uhr**
(Bitte Sommer- und Winterpause beachten)

Der Abend ist aufgeteilt in verschiedene Einheiten: 2-mal je 30 Minuten sitzen, dazwischen 30 Minuten achtsame Körperübungen. Im Anschluss besteht bei Interesse die Möglichkeit zum Austausch. Über das Jahr werden verschiedene Themen in lockerer Weise angesprochen und beleuchtet.

Der Abend findet an jedem Sonntag statt, auch wenn er auf einen Feiertag fällt. **Falls die Sonntagsmeditation ausfällt, wird das auf der Homepage angekündigt.**

Sommer- und Winterpause:

15. Juni bis 1. August, 15. Dezember bis 16. Januar eines jeden Jahres. Beitrag auf Spendenbasis (Empfehlung pro Abend € 5-10)

ANMELDUNG

Bitte nutze für die Anmeldung unser Buchungsprogramm auf unserer Internetseite. **Kurse können nur komplett gebucht werden.**

KURSZEITEN

**Kursbeginn ist immer – wenn nicht anders ausgeschrieben – um 19 Uhr mit dem Abendessen.
Die Anreise und Anmeldung findet von 16 bis 18 Uhr statt.
Jeder Kurs endet am letzten Kurstag mit dem Mittagessen zwischen 12 – 13 Uhr.**

Mitnehmen

Bettwäsche (Leihgebühr € 7), Hausschuhe, – wenn möglich – Handtücher, bequeme Kleidung und nur biologisch abbaubare Pflegeprodukte. Taschenlampe kann bei Anreise mit dem Bus im Winter hilfreich sein. Bitte keine Haustiere mitbringen.

Mithilfe

Die TeilnehmerInnen unterstützen den Kursablauf mit einer Stunde Mitarbeit pro Tag als Übung der Achtsamkeit.

Haftungsausschluss

Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin tragen selbst die Verantwortung für den Aufenthalt und alle physischen und psychischen Folgen.

ANZAHLUNG

Bitte pro Tag des Aufenthaltes € 40 auf das unten angegebene Konto mit Angabe der Kursnummer und Lehrer überweisen. Die verbleibenden Kosten für die Unterbringung (UB) und der Kursbeitrag (KB) werden vor Ort bar oder mit EC-Karte bezahlt. Die Spenden werden in bar geleistet. Die Anmeldung ist ab Eingang der Reservierungsbestätigung verbindlich. Es ist erforderlich, die Anzahlung sofort zu leisten.

STORNOBEDINGUNGEN

Solltest Du in den ersten fünf Werktagen nach Anmeldung Deine Buchung stornieren, fallen keine Stornokosten an. Für Abmeldungen, die später erfolgen (bis 10 Tage vor Kursbeginn), fallen Stornokosten in Höhe von € 40 an. Bei späteren Abmeldungen wird die Anzahlung komplett einbehalten. Bei Kursabsagen, die vom Waldhaus ausgesprochen werden, wird die Anzahlung selbstverständlich komplett zurückerstattet oder auf einen anderen Kurs übertragen.

Bankverbindung

Kontoinhaber:
BUDDHISMUS IM WESTEN e.V.
Bank: Volksbank RheinAhrEifel e.G
Konto: 27 40 32800 / BLZ: 577 615 91
IBAN: DE41 5776 1591 0274 0328 00
BIC: GENODE1BNA

UNTERKUNFT, VERPFLEGUNG UND PREISE

Gäste werden in einfachen Zimmern im Vereinshaus untergebracht. Falls keine gewünschten Zimmer mehr frei sind, vermitteln wir auch Zimmer in der Umgebung. Übernachtungen bei Kursen sind nur in Verbindung mit der Vollverpflegung buchbar.

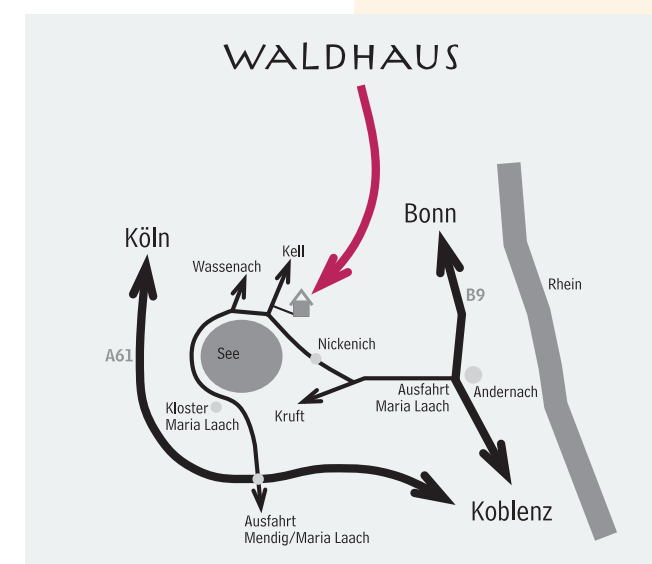
Die Ernährung ist vegetarisch, vollwertig und weitestgehend aus kontrolliert biologischem Anbau. Alle Gerichte werden frisch zubereitet und kommen zumeist aus der Region. Für das Berücksichtigen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Lebensmittelallergien, die ein separates Kochen erfordern, berechnen wir pro Tag € 4 extra. Dies muss vorab angemeldet und mit der Küche abgesprochen werden. Dazu bitte eine Info an: info@buddhismus-im-westen.de

Preise für Unterkunft und Verpflegung pro Person und Nacht:

3-4 Bettzimmer ohne Bad:	€ 55
3-4 Bettzimmer mit Bad:	€ 58
Doppelzimmer ohne Bad:	€ 59
Doppelzimmer mit Bad:	€ 75
Einzelzimmer ohne Bad:	€ 68
Einzelzimmer mit Bad:	€ 85
Waldtempel (Schlafsaal):	€ 50
Eigenes Zelt/ Wohnmobil:	€ 48
+ ggf. Stromanschluss:	€ 3/ Tag
Außerhalb (Pension u.a.):	€ 40

SPENDE

Spenden (Dana) für LehrerInnen, Haus und MitarbeiterInnen werden am Ende des Kurses gegeben. Das Dana ermöglicht unsere Arbeit und gilt in der buddhistischen Tradition als die beste Grundlage für das eigene Glück.



ANREISE & WEGBESCHREIBUNG

Mitfahrgelegenheit

Bitte benutze unsere interne Mitfahrbörse um eine Mitfahrgelegenheit anzubieten oder ein Gesuch aufzugeben. Den Link dazu gibt es auf unserer Homepage (Anreise – Mitfahrgelegenheit). Das schont nicht nur die Umwelt, sondern bietet auch neue Kontaktmöglichkeiten.

Anreise mit dem Auto

Auf der B9 von Bonn kommend heißt die Ausfahrt Andernach- West, von Koblenz kommend Maria Laach – Nickenich.

Halte Dich dann immer Richtung Nickenich – Maria Laach. Nach 8km fährst du durch Nickenich, immer den Berg hinauf (ca. 3 km) bis eine Straße rechts nach Kell abzweigt. Dort biege ein und gleich danach (10m) wieder rechts. Folge dem Waldweg bis das große Holzschild erscheint, das in Richtung des Waldhauses zeigt.

Auf der A61 nimmst Du die Ausfahrt 34 Maria Laach/Mendig. Fahre in Richtung Maria Laach und am Kloster vorbei. Die Straße weiter Richtung Nickenich. Bei der abknickenden Vorfahrtsstraße geradeaus!

Nimm die nächste Abbiegung links nach Kell und dann gleich die nächste rechts (nach 10m). Folge dem Waldweg bis das große Holzschild erscheint, das in Richtung des Waldhauses zeigt.

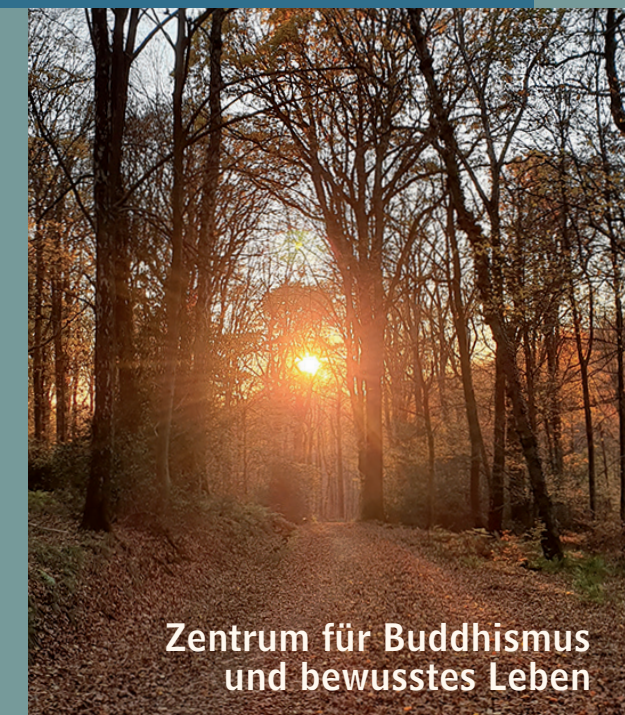
Anreise mit Bus und Bahn

Fahre mit der Bahn bis zum Bahnhof in Andernach. Von dort fährt die Buslinie 310 von der Haltestelle Breite Straße, Richtung Wassenach/ Maria Laach, Bushaltestelle: Am Schweinsgraben/Abzweig Kell. [Einen aktuellen Busfahrplan findest du auf unserer Homepage.](#)



**Herzlich willkommen im Waldhaus
66 Veranstaltungen präsentieren sich
in diesem Überblick** Die ausführlichen Informationen zu den Kursen und LehrerInnen findest du im Internet unter:

www.buddhismus-im-westen.de



**Zentrum für Buddhismus
und bewusstes Leben**

WALDHAUS AM LAACHER SEE

Buddhismus im Westen e.V.
Heimschule 1, D-56645 Nickenich
T 0 26 36 - 33 44, F 0 26 36 - 22 59
www.buddhismus-im-westen.de
info@buddhismus-im-westen.de

JANUAR

01 **Mo 08. – So 14.01.** – 6 Tage
Paul Köppler: ARBEITSRETREAT – Achtsamkeit und Mithilfe Keine KB, keine UB + Spende

02 **So 14. – Sa 20.01.** – 6 Tage
Heinz-Jürgen Metzger: ARBEITSRETREAT – Achtsamkeit und Mithilfe Keine KB, keine UB + Spende

03 **So 21.01.** – 1 Tag
Achim Henke: Tag der Achtsamkeit
KB € 12 (-- Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende

04 **Di 23. – So 28.01.** – 5 Tage
Genjo Marinello Roshi: Zen als Weg des Lauschens auf das, was ist. KB € 220 (160 Lehrer/60 Haus) + UB + Spende

FEBRUAR

05 **Do 01. – So 04.02.** – 3 Tage
Paul Köppler: Retreat für erfahrene Übende
Thema: Achtsamkeit anwenden und vertiefen
KB € 36 (-- Lehrer/ 36 Haus) + UB + Spende (Empf. € 25 – 40 pro Tag)

06 **Do 08. – Sa 17.02.** – 9 Tage
Lily Besilly: Die grüne Tara – Mühelose Gelassenheit
Meditationskurs für Frauen (Flinta) im Schweigen. KB € 108 (13 Lehrer/ 95 Haus) + UB + Spende (Empfehlung € 150 – 350)

07 **Sa 17.02.** – 1 Tag
Andrea Meyer-Kossert: Einführung in die Meditation
KB € 24 (12 Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende

08 **So 18.02.** – 1 Tag
Andrea Meyer-Kossert: Tag der Achtsamkeit
KB € 24 (12 Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende

09 **Mi 21. – So 25.02.** – 4 Tage
Karen Kold Wagner: Metta Bhavana – Entfaltung der liebenden Güte Meditationskurs mit edlem Schweigen und Yoga.
KB € 168 (120 Lehrer/48 Haus) + UB + Spende

10 **Do 29.02. – So 03.03.** – 3 Tage
Achim Henke: Achtsamkeits-Meditation
Das Leben im Spiegel der Elemente: kraftvoll, fließend, warm, still
KB € 36 (-- Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

11 **Do 29.02. – So 03.03.** – 3 Tage
Renato Kruljac: Entdecke dein wahres Selbst durch Achtsamkeit, Intuition und Mitgefühl
KB € 226 (190 Lehrer/36 Haus) + UB + Spende (Erm. möglich)

MÄRZ

12 **Di 05. – So 10.03.** – 5 Tage
Rüdiger Horbank: Zufrieden, innerlich frei und verbunden Meditationstage in Stille. KB € 60 (-- Lehrer/ 60 Haus) + UB + Spende (Empfehlung € 125 – 200)

13 **Di 05. – So 10.03.** – 5 Tage
Elfi Schmitt: Ohne Achtsamkeit – keine Befreiung
Meditationskurs im Edlen Schweigen.
KB € 210 (150 Lehrer/ 60 Haus) + UB + Spende

14 **Mi 13. – So 17.03.** – 4 Tage
Christoph A. Genpo Hahn & Claudia Seishin Pfennig: Zen-Sesshin, KB € 96 (48 Lehrer/ 48 Haus) + UB + Spende

15 **Mo 18. – So 24.03.** – 6 Tage
Rune Tölke: Fasten – Yoga – Meditation – Enlightenment Methode, HG € 72 + Teilnehmerbeitrag € 460 + UG ab € 294

16 **So 24.03.** – 1 Tag
Buddhismus im Westen Hauptversammlung

17 **Mo 25.03. – Mo 01.04.** – 7 Tage
Renate Seifarth & Agnes Häberle-Köppler (Yoga): Vipassana Meditation, Metta und sanftes Yoga
KB € 117 (35 Lehrer/ 82 Haus) + UB + Spende

APRIL

18 **Do 04. – So 07.04.** – 3 Tage
Annette Meuthrath & Pema Plagge: Festhalten und Loslassen – Meditation mit Pfeil und Bogen. Vipassana.
KB € 211 (160 Lehrer/36 Haus/15 Material + UB + Spende

19 **Mo 08. – Sa 13.04.** – 5 Tage
Sonja Seibt & Jonto Saha: Nach Hause kommen ins Herz
Metta-Meditation und Traditionelles Hatha-Yoga Retreat
KB € 115 (55 Lehrer/60 Haus) + UB + Spende

20 **Mo 08. – Sa 13.04.** – 5 Tage
Monika Jion Winkelmann: Schreib-Retreat mit Einführung in Zen, KB € 180 (120 Lehrer/60 Haus) + UB + Spende

21 **Mo 15. – So 21.04.** – 6 Tage
Uschi Stehmann: Natur, Meditation und Dharma
KB € 220 (148 Lehrer/72 Haus) + UB + Spende

22 **Mo 22. – Mi 24.04.** – 2 Tage
Paul Köppler & Dirk Rohr: Achtsamkeit in der Beratung
Nur für TeilnehmerInnen der Weiterbildungsgruppe Beratung des koelner-institut.de, Anreise 15-17 h, Kursbeginn 17 h, UB + Spende

23 **Fr 26.04 – Fr 03.05.** – 7 Tage [Kursssprache Englisch](#)
Christopher Titmuss: Einsichtsmeditation – Vipassana – Retreat.
KB € 107 (25 Lehrer/ 82 Haus) + UB + Spende

MAI

24 **So 05.05.** – 1 Tag
Paul Köppler & Agnes Häberle-Köppler: Tag der Achtsamkeit. Vesakh – Meditation und buddhistische Feier.
KB € 12 (-- Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende

25 **Mo 06. – So 12.05.** – 6 Tage
Minka Hauschild: Die Reise geht weiter – Mit Sterben und Tod vertraut werden
KB € 252 (180 Lehrer/72 Haus) + UB + Spende

26 **Mo 06. – So 12.05.** – 6 Tage
Bhante Sukhacitto: Vipassana Meditation, weise Kommunikation mit Mitgefühl, Einsichtsdialog und Bodhicitta, KB € 72 (--Lehrer/72 Haus) + UB + Spende

27 **Mo 13. – So 19.05.** – 6 Tage
Paul Köppler & Andrea Meyer-Kossert: Einsichts Meditation Die Kraft der Achtsamkeit. Thema: Hindernisse transformieren. KB € 72 (-- Lehrer/72 Haus) + UB + Spende (Empfehlung € 25 – 40 pro Tag)

28 **Di 21. – So 26.05.** – 5 Tage
Ulla König: Samadhi – Wege in die Stille
KB € 110 (50 Lehrer/60 Haus) + UB + Spende

29 **Do 30.05. – So 02.06.** – 3 Tage
Ines Steggewentze & Heinz-Jürgen Metzger: Zen-Sesshin – Das Herz berühren
KB € 84 (48 Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

JUNI

30 **Di 04. – So 09.06.** – 5 Tage
Bhante Pasanna: Emotionale Weisheit u. Wirklichkeitssinn, KB € 60 (-- Lehrer/60 Haus) + UB + Spende

31 **Mi 12. – So 16.06.** – 4 Tage
Tathata Kobayashi: Lange Form – Lernen und Vertiefen Nur für Fortgeschrittene mit Kenntnissen der Kurzform des Yang-Stils.
KB € 248 (200 Lehrer/48 Haus) + UB + Spende

32 **So 16.06.** – 1 Tag
Kerstin Wunderlich & Ulla Latif: Tag der Achtsamkeit
KB € 12 (-- Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende

33 **Fr 21.06. – Di 09.07.** – 18 Tage [Kursssprache Englisch](#)
Steve & Rosemary Weissman: Buddhist Meditation Retreat For old students only! Schweigekurs.
KB € 170 (30 Lehrer/140 Haus) + UB + Spende

33-1 **PART 1 Fr 21. – So 30.06.** – 9 Tage [Kursssprache Englisch](#)
Steve & Rosemary Weissman: Buddhist Meditation Retreat – For new and experienced meditators! Schweigekurs. Info & Anmeldung: teachers@rosemary-steve.org
KB € 125 (30 Lehrer/95 Haus) + UB + Spende

33-2 **PART 2 So 30.06. – Di 09.07.** – 9 Tage [Kursssprache Englisch](#)
Steve & Rosemary Weissman: Buddhist Meditation Retreat – For old students only! Schweigekurs.
KB € 125 (30 Lehrer/95 Haus) + UB + Spende

JULI

34 **Do 11. – So 14.07.** – 3 Tage
Max Weier: Wege des Dao Qigong – Meditation – Weisheit KB € 64 (40 Lehrer/24 Haus) + UB + Spende

35-1 **Do 18. – Di 23.07.** – 5 Tage
Lama Agnes Pollner: Teil 1 Unzerstörbare Herzessenz
KB € 73 (13 Lehrer/60 Haus) + UB + Spende (Empf. € 100 – 200)

35-2 **Do 18. – Sa 27.07.** – 9 Tage
Lama Agnes Pollner: Teil 1 Unzerstörbare Herzessenz + Teil 2 Vertiefungstage
KB € 108 (13 Lehrer/95 Haus) + UB + Spende (Empf. € 150 – 350)

36 **Mo 29.07. – Fr 02.08.** – 4 Tage [Kursssprache Englisch](#)
Christopher Titmuss: Developing the Power of Heart and Mind Schweigekurs. KB € 68 (20 Lehrer/48 Haus) + UB + Spende

AUGUST

37 **Fr 02. – Mi 07.08.** – 5 Tage [Kursssprache Englisch](#)
Christopher Titmuss: Developing the Power of Heart and Mind Schweigekurs. KB € 80 (20 Lehrer/60 Haus) + UB + Spende

38 **So 11.08.** – 1 Tag
Pasada Klein: Tag der Achtsamkeit
KB € 12 (-- Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende

39 **Mo 12. – So 18.08.** – 6 Tage
Paul Köppler & Sabrina Ried: Einsichts-Meditation Die Kraft der Achtsamkeit Thema: Heilsames Handeln als Weg zum Frieden. KB € 72 (-- Lehrer/72 Haus) + UB + Spende (Empfehlung € 25 – 40 pro Tag)

40 **Mo 19. – So 25.08.** – 6 Tage
Dagmar Doko Waskönig: Zen-Sesshin
KB € 192 (120 Lehrer/72 Haus) + UB + Spende

41 **Mi 28.08. – So 01.09.** – 4 Tage
Dieter Dolata und Assistenz Aida Mikalauskaite: Ins Sein entspannen – mit Kum Nye Yoga und Meditation
KB € 250 (202 Lehrer/48 Haus) + UB + Spende

42 **Mi 28.08. – So 01.09.** – 4 Tage
Yesche U. Regel: Den Geist der Friedfertigkeit mit Meditation stärken Shamatha-Retreat mit stiller Meditation, Vorträgen u. Austausch. KB € 128 (80 Lehrer/48 Haus) + UB + Spende

SEPTEMBER

43 **Mo 02. – Sa 07.09.** – 5 Tage
Ulla König: Vipassana – Atembetrachtung – Des Buddhas Weg zum Herzensfrieden
KB € 110 (50 Lehrer/60 Haus) + UB + Spende

44 **Mo 09. – So 15.09.** – 6 Tage
Wolfgang Seifert: Vipassana-Meditation Kein Weg, kein Ziel, grenzenlose Weite. KB € 72 (-- Lehrer/72 Haus) + UB + Spende

45 **So 15.09.** – 1 Tag
Birgit Martin: Tag der Achtsamkeit
KB € 12 (-- Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende

46 **Do 19. – So 22.09.** – 3 Tage
Marion Pahlen und Angelika Redling: Präsenz und (Selbst-)Annahme
KB € 111 (75 Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

47 **Do 19. – So 22.09.** – 3 Tage
Anna Brychcy: Lebensfreude und Verbundenheit – eine meditative und interaktive Auszeit
KB € 88 (52 Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

48 **Mi 25. – So 29.09.** – 4 Tage
Buddhistische Gemeinschaft Longchen e.V: Longchen Retreat Teilnahme nur, wenn mindestens das »Tor 1 das Brüllen des Löwen« zu irgendeinem Zeitpunkt absolviert wurde.
KB € 88 (40 Lehrer/48 Haus) + UB + Spende

49 **Mo 30.09 – So 06.10.** – 6 Tage
Renate Seifarth: Vipassana und Karuna – Weisheit und Mitgefühl. KB € 97 (25 Lehrer/72 Haus) + UB + Spende

OKTOBER

50 **Do 10. – So 13.10.** – 3 Tage
Pema Plagge & Annette Meuthrath: Wach und stabil durch Veränderungsprozesse Buddhistische Psychologie und Meditation als spirituelle Ressource in Wandlungsphasen
KB € 276 (240 Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

51 **Di 15. – So 20.10.** – 5 Tage [Kursssprache Englisch](#)
Christopher Titmuss: Vipassana-Retreat
KB € 80 (20 Lehrer/60 Haus) + UB + Spende

52 **So 20. – Fr 25.10.** – 5 Tage [Kursssprache Englisch](#)
Christopher Titmuss: Vipassana-Retreat
KB € 80 (20 Lehrer/ 60 Haus) + UB + Spende

53 **Sa 26.10. – 1 Tag**
Andrea Meyer-Kossert: Einführung in die Meditation
KB € 24 (12 Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende

54 **So 27.10. – 1 Tag**
Andrea Meyer-Kossert: Tag der Achtsamkeit
KB € 24 (12 Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende

55 **Do 31.10. – So 03.11.** – 3 Tage
Pasada Klein: Metta – Sich selbst und anderen der/ die beste Freund/in sein
KB € 36 (-- Lehrer/36 Haus) + UB + Spende (Empf. € 120 – 150)

56 **Do 31.10. – So 03.11.** – 3 Tage
Dennis Engel: Stille und Bewegung – Achtsamkeitsmeditation und Qi Gong. KB € 146 (110 Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

NOVEMBER

57 **Do 07. – So 10.11.** – 3 Tage
Paul Köppler: Retreat für erfahrene Übende
Thema: Anhaften und Loslassen
KB € 36 (-- Lehrer/36 Haus) + UB + Spende (Empfehlung € 25 – 40 pro Tag)

58 **Mo 11. – So 17.11.** – 6 Tage
Karen Kold Wagner: Meditationskurs mit edlem Schweigen und Yoga Vipassana und liebenden Güte
KB € 272 (200 Lehrer/72 Haus) + UB + Spende

59 **Mo 18. – Mi 20.11.** – 2 Tage
Paul Köppler & Dirk Rohr: Achtsamkeit in der Beratung
Nur für TeilnehmerInnen der Weiterbildungsgruppe Beratung des koelner-institut.de, Anreise 15-17 h, Kursbeginn 17 h, UB + Spende

60 **Fr 22. – Di 26.11.** – 4 Tage
Achim Henke: Achtsamkeits-Meditation
Ruhe und Stille – Friedvoll, Kraftvoll, Freudvoll, Wertvoll
KB € 48 (-- Lehrer/48 Haus) + UB + Spende (Empf. € 25 – 50 pro Tag)

61-1 **Fr 29.11. – Di 03.12.** – 4 Tage
Lama Agnes Pollner: Teil 1 Lebendige Präsenz – Formlose Meditation
KB € 61 (13 Lehrer/48 Haus) + UB + Spende (Empf. € 80 – 175)

61-2 **Fr 29.11. – Sa 07.12.** – 8 Tage
Lama Agnes Pollner: Teil 1 + 2: Lebendige Präsenz – Formlose Meditation
KB € 103 (13 Lehrer/90 Haus) + UB + Spende (Empf. € 150 – 350)

DEZEMBER

62 **So 08.12. – 1 Tag**
Achim Henke: Tag der Achtsamkeit
KB € 12 (-- Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende

63 **Do 12. – So 15.12.** – 3 Tage
Klaus-Peter Uhlenberg: Stille und Klarheit – eine meditative Auszeit vor Weihnachten Schweigekurs.
KB € 36 (-- Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

64 **Do 12. – So 15.12.** – 3 Tage
Nirmala K. Werner: Deep Rest Retreat – Die inneren Dämonen umarmen Schweigekurs.
KB € 36 (-- Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

65 **So 22. – Mi 25.12.** – 3 Tage
Anna Karolina Brychcy: Freudvoll, gemeinsam Weihnachten feiern
KB € 165 (129 Lehrer/ 36 Haus) + UB + Spende

66 **Fr 27.12. – Do 02.01.25** – 6 Tage
Paul Köppler & Agnes Häberle-Köppler: Achtsamkeitsmeditation und Yoga
KB € 72 (-- Lehrer/72 Haus) + UB + Spende (Empf. € 25 – 40 pro Tag)