



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

Programm 2014 – Kurs 52

**Karen Kold Wagner: VIPASSANA UND METTA
Meditationskurs mit edlem Schweigen und Yoga**

Dienstag, 18. Oktober – Sonntag, 23. November,
5 Tage – KB € 40 + UB + Spende (Empfehlung € 160)

Vipassana ist achtsames Betrachten von Körper- und Geistprozessen. Hierdurch entsteht Klarheit und Weisheit über unsere wahre Natur. Durch erfahren und verstehen der Wirklichkeit werden Anhaftung oder Ablehnung reduziert. Mit der liebenden Güte Meditation (Metta) wird der Geist sanft und friedvoll, beide wichtigen Qualitäten um Freude an der Praxis zu bewahren.

Inhalte des Kurses: Bewährte Meditationsmethoden werden erklärt und geübt und in persönlichen Gesprächen individuell angepasst, Vorträge aus der Lehre Buddhas, Fragezeiten und leichte Yoga-asana-praxis.



Karen, geb.1950, Yogalehrerin BDY/EYU, unterrichtet Yoga und Meditation in eigener Schule und bei anderen Einrichtungen. Seit 1988 ist sie Schülerin von der Ehrw. Ayya Khema, die sie zum Lehren autorisierte. Ihr jetziger Lehrer und Wegbegleiter ist Bhante Sujiva.