



WALDHAUS AM LAACHER SEE

Programm 2014 – Kurs 57

Dr. Paul Köppler & Agnes Häberle-Köppler: TAG DER ACHTSAMKEIT - 6

Sonntag, 14. Dezember, 10 - 17 Uhr – KB € 20 (Ermäßigung möglich) + UB € 13 + Spende

Stille und geführte Meditation, Vortrag, Körperübungen, Gehen und Austausch, zur Stärkung und Erfrischung unserer Achtsamkeit und Freude im täglichen Leben. Jeder Tag hat ein Thema, allerdings gibt es keine ausführliche Einführung. Dennoch sind Anfänger herzlich willkommen, wenn sie schon etwas vertraut mit stillem Sitzen und Achtsamkeit sind.

Ein Tag mit stiller und geführter Meditation, Körperübungen, Vortrag, Gehmeditation und Austausch. Stilles Sitzen gibt Klarheit und Einsicht, buddhistische Texte und Gespräche ermöglichen Hilfe für das tägliche Leben. Wir erleben gemeinsam Schönes und lernen, im Moment zu sein. Ein Tag der Besinnung und Begegnung für die Waldhaus-Familie, für alte und neue Freunde auf dem Weg der Achtsamkeit.



Paul praktiziert und studiert buddhistische Meditation seit 1975. Er übte sowohl im Theravada (mit Denison, Godwin, Titmuss, U Janaka u.a.) als auch im Zen (Sasaki Roshi, Seung Sahn, Thich Nhat Hanh). Er gründete mehrere buddhistische Zentren und ist in Körperarbeit (Qi Gong) und spirituellen Therapien (Nai-kan) ausgebildet. Seit einigen Jahren intensive Beschäftigung mit den Reden des Buddha und ihrer Übertragung in eine verständliche Sprache.

Bücher: „Auf den Spuren des Buddha“, „So spricht Buddha“, „So meditiert Buddha“. Ratgeber: „Buddhas ewige Gesetze: Fünf Wegweiser zur inneren Freiheit“. Barth-Verlag (Vertrieb Waldhaus-Verlag). Info: www.Paul-Koeppler.de



Agnes unterrichtet seit 10 Jahren Luna-Yoga und hat langjährige Erfahrung mit verschiedenen Systemen der Körperarbeit, buddhistischer Meditation, Achtsamkeit in Bewegung und Tanz. 25 Jahre Mitarbeit in spirituellen Zentren, Lehrerin für Tänze des Universellen Friedens und Luna-Yoga-Ausbildung bei Adelheid Ohlig.