



# WALDHAUS AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 01

Dr. Paul Köppler – EINSICHTSMEDITATION

Vipassana für den Westen: Rechte Einstellung. Schweigekurs.

Mittwoch, 07. Januar – Sonntag, 11. Januar, 4 Tage – KB € 160 + UB + Spende

Info: [www.paul-koeppler.de](http://www.paul-koeppler.de)

Klassische Vipassana-Meditation mit Sitzen, Gehen, Übungen für Körper und Geist, individueller Zeit und psychologischer Begleitung mit dem Schwerpunkt die Übungen der Achtsamkeit in unseren Alltag zu integrieren, um ein bewusstes und stressfreies Leben zu ermöglichen. Die traditionelle Form der Einsichtsübung, wie sie in Sri Lanka oder Myanmar geübt wird, wird hier aufgelockert durch intensive Anleitungen, individuelle Zeiten und eine Begleitung, die besonders die jeweilige persönliche Situation und Fähigkeiten berücksichtigt. So ermöglicht der Kurs intensive Erfahrungen in Bezug auf Selbsterkenntnis und vertiefte Meditation.

Dieses Vipassana-Meditationsseminar lädt uns ein zur Übung der Achtsamkeit im stillen Sitzen, mit geführter Meditation und achtsamer Körperarbeit. Verschiedene Übungen der Achtsamkeit und Reflexion ermöglichen Selbsterfahrung und durch Erkennen eigener Strukturen heilsame Veränderung. Neben den gemeinsamen Übungszeiten gibt es auch Phasen der individuellen Übung. Es wird besonderen Wert auf eine individuelle Begleitung gelegt, durch die wir aus den unerschöpflichen Schätzen des Buddha die für uns persönlich passenden Methoden finden und festigen können.

Unser Ziel ist es mit den Werkzeugen der Achtsamkeit innere Schwierigkeiten zu überwinden, Körper und Geist zu entspannen und Freude an den einfachen Dingen zu finden. So finden wir Wege, die wir auch im Alltag anwenden können, um liebevoller, gelassener und mit innerer Freiheit zu leben.

**Bewusstes** Leben bedeutet, dass wir in Vorträgen, Gesprächen und Übungen unsere Art zu leben untersuchen und herausfinden, wie wir ungeschicktes Handeln und Denken vermeiden und eine heilsame Einstellung zu allen Dingen gewinnen.



**Paul Köppler** praktiziert und studiert buddhistische Meditation seit 1975. Er übte sowohl im Theravada (mit Denison, Godwin, Timmuss, 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“, „Buddhas ewige Gesetze. (als Vorbereitung für den Kurs empfohlen).

Buddhismus im Westen e.V., Heimschule 1, 56645 Nickenich  
T 0 26 36 – 3344, F 0 26 36 – 22 59, M [budwest@t-online.de](mailto:budwest@t-online.de)

[www.buddhismus-im-westen.de](http://www.buddhismus-im-westen.de)