



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 16 / Seite 1 von 2

**Renate Seifarth & Agnes Häberle-Köppler (Yoga) – VIPASSANA, METTA und YOGA
Ein Weg zu innerer Klarheit und liebevoller Güte. Schweigekurs.**

Montag, 30. März – Montag, 06. April

7 Tage – KB € 80 + UB + Spende

Wir alle können Liebe, Mitgefühl und Weisheit entwickeln, aber wie? Das buddhistische Geistestraining weist einen Weg auf, in dessen Mittelpunkt die Meditation steht. Wir entwickeln Geisteskräfte und Einsichten, die uns aus unseren Leiden lösen. die uns zu Klarheit führen. Aus ihr heraus lassen sich liebevolle und weise Antworten auf die Herausforderungen des Lebens finden, ganz gleich in welcher Situation wir sind.

Wir nutzen zwei Methoden im Kurs, die Vipassana-Meditation und die Metta-Meditation. In Vipassana schulen wir gezielt Achtsamkeit und Sammlung auf allen Ebenen unseres Bewusstseins. Wir verankern uns im gegenwärtigen Moment und betrachten freundlich, was wir spüren, fühlen und denken. Daraus wachsen tiefe Weisheiten über uns und das Leben, die uns zu Gleichmut und Frieden führen. Die sanften Yoga-Übungen morgens und abends, bei denen der Atem im Zentrum steht, unterstützen uns in der Meditationspraxis.

In der Metta (liebevolle Güte)-Meditation entwickeln wir gezielt eine freundliche Haltung allen Wesen gegenüber. Sie schafft den Boden für harmonische Beziehungen. Wir werden die Praxis kennen lernen und in die Achtsamkeitspraxis integrieren.

Ein längerer Meditationskurs wie dieser bietet eine besondere Gelegenheit, die Tiefe der Praxis zu erfassen und auszuloten. Wir meditieren den ganzen Tag, unterbrochen von Anweisungen, Vorträgen, Gesprächen mit der Kursleiterin sowie einfachen Yogaübungen. Während des Kurses wird geschwiegen. Der Kurs eignet sich für Erfahrene wie auch für entschlossene Unerfahrene. Getrennte Unterbringung von Frauen und Männern, auch bei Paaren.



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 16 / Seite 2 von 2

**Renate Seifarth & Agnes Häberle-Köppler (Yoga) – VIPASSANA, METTA und YOGA
Ein Weg zu innerer Klarheit und liebevoller Güte. Schweigekurs.**

Montag, 30. März – Montag, 06. April

7 Tage – KB € 80 + UB + Spende



Renate ist Dipl. Biol. HP Psychotherapie, verbrachte sechs Jahre im Retreat in Asien und im Westen, lehrte und übte die Vipassana-Meditation u.a. bei Ajahn Maha Boowa, Joseph Goldstein, Fred von Allmen. Den Buddhismus studierte sie intensiv mit Stephen Batchelor.



Agnes ist ausgebildet bei Adelheid Ohlig in Luna-Yoga, Lehrerin für Tänze des Universellen Friedens, langjährige Mitarbeiterin in spirituellen Zentren und erfahren in buddhistischer Meditation und Körperarbeit.