



# WALDHAUS AM LAACHER SEE

**Programm 2015 – Kurs 21**  
**Christopher Titmuss / Nicole Stern – EINSICHTS-MEDITATION**  
**Vipassana-Retreat. Schweigekurs.**  
**Kurssprache Englisch (Christopher) und Deutsch (Nicole),**  
**bei Bedarf Übersetzung.**

Freitag, 01. Mai – Freitag, 08. Mai / 7 Tage – KB € 70 + UB + Spende

Dieses klassische Vipassanaretreat mit Übungen, Vorträgen und Gesprächen mit den Lehrern gibt die Möglichkeit unsere natürlichen Fähigkeiten für Freude und Glück zu entdecken. Wir üben das Loslassen, innere Sammlung, ermöglichen Einsicht und innere Befreiung. Für Anfänger und Geübte geeignet.



**Christopher** war buddhistischer Mönch und ist einer der erfahrensten westlichen Meditationslehrer. Seine Lehren betonen innere Freiheit, tiefe Meditationserfahrung und Selbsterforschung. Er ist für seinen heiteren Humor bekannt. Christopher ist Autor zahlreicher Bücher wie „Erleuchtung ist anders als du denkst“, und Mitbegründer des buddhistischen Meditationszentrums Gaia-House in England. Er unterrichtet weltweit Vipassana Meditation, führt Pilgerwanderungen (Yatras) in Frankreich durch und ist Gründer des Mindfulness Training Course. Weiterführende Information unter:

[www.insightmeditation.org](http://www.insightmeditation.org)



**Nicole Stern** hat Zen praktiziert und wurde von Christopher Titmuss zur Vipassana- und Dharma Lehrerin ausgebildet. Mit großer Freude vermittelt sie die praktische-alltagsbezogene Anwendung der traditionellen Dharma-Praxis in persönlichen und beruflichen Kontexten. Dabei liegt es ihr besonders am Herzen an ein tiefes existentielles Vertrauen zu erinnern. Nicole ist Consultant des internationalen Mindfulness Training Course und engagiert sich im Netzwerk Achtsame Wirtschaft. Als Sie lebt in Starnberg bei München, begleitet Menschen als Dharma Coach und bringt Dharma- und Achtsamkeitstrainings in Organisationen und Unternehmen.

[www.dharma-training.de](http://www.dharma-training.de) und [www.mindful-work.de](http://www.mindful-work.de)

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

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