



WALDHAUS AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 24 / Seite 1 von 2

**Paul Köppler & Agnes Häberle-Köppler – EINSICHTS-MEDITATION und YOGA
Vipassana – Achtsamkeit für den Körper. Schweigekurs.**

Donnerstag, 21. Mai – Montag, 25. Mai / 4 Tage – KB € 130 + UB + Spende

Verbindung von stiller und geführter Meditation, Entspannung und sanfte, heilsame Übungen aus dem Luna-Yoga für einen guten Umgang mit uns selbst und anderen. Die achtsamen Yoga-Übungen ermöglichen ein entspanntes und lebendiges Körpergefühl für die intensiven Phasen des stillen Sitzens. Wir begleiten den persönlichen Prozess der Einsicht liebevoll mit Anleitungen, Vorträgen, Gesprächen, Liedern, meditativen Spaziergängen, Ritualen und weiteren hilfreichen Übungen. Wir entdecken ein neues Bewusstsein und heilsame Energien, die unseren Alltag bereichern.

Zeit zu entspannen, zu meditieren und die sanften Übungen aus dem Luna-Yoga kennen zu lernen, die sich besonders auf das Kraftzentrum in unserer Mitte konzentrieren. In der Meditation legen wir neben dem stillen Sitzen Wert auf die Entwicklung von Liebe und Freundlichkeit. Das verhilft uns zu einem guten Umgang mit uns selbst und zu harmonischen Beziehungen mit anderen Menschen. Geführte Meditationen geben uns eine Richtung, die zur Entfaltung von heilsamen Eigenschaften und Erkenntnis führt. In Einzelgesprächen können wir Schwierigkeiten ansprechen und geschickte Mittel zur Überwindung finden.



Paul Köppler 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 (Naikan) 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: Fünf Wegweiser zur inneren Freiheit“. Barth-Verlag (Vertieb Waldhaus-Verlag).

Info: www.paul-koeppler.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



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 24 / Seite 2 von 2
Paul Köppler & Agnes Häberle-Köppler – EINSICHTS-MEDITATION und YOGA
Vipassana – Achtsamkeit für den Körper. Schweigekurs.

Donnerstag, 21. Mai – Montag, 25. Mai / 4 Tage – KB € 130 + UB + Spende



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.