



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 52
Wolfgang Seifert – VIPASSANA – MEDITATION
Ein Weg zum Wesentlichen. Schweigekurs.

Montag, 26. Oktober – Sonntag, 01. November
6 Tage – KB € 48 + UB + Spende

„Das Leben ist kein Problem, das es zu lösen, sondern eine Wirklichkeit, die es zu erfahren gilt.“

Vipassana-Meditation bedeutet intuitive Einsicht zu gewinnen, wie das Leben ist. Im Betrachten, Zulassen und Aushalten aller körperlichen und geistigen Vorgänge, geschieht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Vermeidung, Rechtfertigung oder Beschönigung.

Dieser Weg erfordert Mut zur Ehrlichkeit, Loslösung von Konzepten und Illusionen, Geduld und Kontinuität in der Übungspraxis. In dem Maße wie Wünsche und Ängste sich vermindern, erblühen Freiheit und Liebe.

Geh-Meditation, Hatha-Yoga, Übungen für das Körperbewusstsein, Mantra-Rezitation, persönliche Gespräche, Vorträge und Schweige-Zeiten ergänzen den Kurs.



Wolfgang Seifert führte die Begegnung und die Praxis mit dem Meditationslehrer Dhiravamsa zur Vipassana-Meditation. Die essentiellen und zeitlosen Aussagen weltumfassender Weisheitslehren prägen seinen Werdegang. Er versucht in seinen Kursen einen integralen Weg spiritueller Einsicht zu vermitteln, der die vermeintliche Trennung von weltlichem und geistigem Leben überbrückt. Seit vielen Jahren gibt er Kurse im In- und Ausland.