



WALDHAUS AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 57

Paul Köppler & Agnes Häberle-Köppler – Tag der Achtsamkeit – 6

Sonntag, 5. Dezember (10 – 17 h)

1 Tag – KB € 20 (Ermäßigung möglich) + UB € 15 + Spende

Ein Tag mit stiller und geführter Meditation, Körperübungen, Vortrag, Gehmeditation und Austausch. Stilles Sitzen gibt Klarheit und Einsicht, buddhistische Texte und Gespräche ermöglichen Hilfe für das tägliche Leben. Wir erleben gemeinsam Schönes und lernen, im Moment zu sein. Ein Tag der Besinnung und Begegnung für die Waldhaus-Familie, für alte und neue Freunde auf dem Weg der Achtsamkeit.



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



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.

„Was immer die anderen sagen oder tun, ich werde mich davon nicht beeindruckt lassen. Mein Ärger soll mich nicht beherrschen. Ich werde keine bösen Worte äußern und nicht aggressiv reagieren. Wenn ich etwas sage, so soll es von Verstehen und Mitgefühl bestimmt sein. Ich werde den anderen Menschen Wohlergehen wünschen.“

Aus Paul Köppler: So meditiert Buddha. Mittlere Sammlung 21

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