



WALDHAUS  
AM LAACHER SEE

**Programm 2015 – Kurs 47**  
**Renate Seifarth – VIPASSANA und UPEKKHA**  
**Ein Weg zu innerer Klarheit und Gleichmut. Schweigekurs.**

Montag, 28. September – Sonntag, 04. Oktober  
6 Tage – KB € 70 + UB + Spende

Wir alle können Liebe, Mitgefühl und Weisheit entwickeln, aber wie? Das buddhistische Geistestraining bietet einen Weg an, in dessen Mittelpunkt die Meditation steht. Mit ihrer Hilfe entwickeln wir Geisteskräfte, 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 Upekkha-Meditation. In Vipassana schulen wir gezielt Achtsamkeit auf allen Ebenen unseres Bewusstseins. Wir verankern uns im gegenwärtigen Moment und betrachten was wir spüren, fühlen und denken. Daraus wachsen tiefe Weisheiten über uns und das Leben, die uns zu Gleichmut und Frieden führen.



**Renate Seifarth** ist Dipl. Biol., HP Psychotherapie, Autorin von „Buddha at home“, 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.

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)