

# WALDHAUS AM LAACHER SEE 2019



**Kurs 02**  
**PAUL KÖPPLER**  
**ARBEITSRETREAT – ACHTSAMKEIT UND MITHILFE**

**Montag, 07. – Sonntag, 13. Januar - 6 Tage**  
**Kein KB, keine UB + Spende**  
**Schweigezeiten. Info: [www.paul-koeppler.de](http://www.paul-koeppler.de)**

Meditation im Vipassana-Stil mit achtsamer Mitarbeit in und um das Haus. Durch die gemeinsame Praxis mit täglich 3x Sitzen und Anleitung lernen wir, eine Gemeinschaft zu gestalten und Achtsamkeit in unser Leben zu bringen.

Dieses Retreat hat eine lange Tradition im Waldhaus. Es gibt die Gelegenheit, die Praxis der Achtsamkeit mit den täglichen Beschäftigungen zu verbinden. Ebenso erfahren wir lebendige Gemeinschaft und lernen, wie wir auf eine gute Weise mit uns bei der Arbeit und mit anderen und unterschiedlichen Charakteren umgehen.

Zugleich hilft es dem Waldhaus, notwendige Verbesserungen vorzunehmen und ist somit auch ein selbstloser Dienst und eine besonders wirksame Form der Meditation.

Bewusst haben wir sei einigen Jahren auf jeden finanziellen Beitrag verzichtet. Das gibt auch Menschen mit geringen Mitteln die Möglichkeit, gemeinsam zu meditieren und die Lehre sowie Praxis kennenzulernen oder zu vertiefen.

Um solche Kurse durchführen zu können, sind die Lehrer, die ihr Wissen und Können zur Verfügung stellen, auf Spenden angewiesen.

**Paul**, geboren 1946, ist Meditationslehrer mit traditioneller Schulung in Vipassana und Zen im Westen und in Asien. Er lehrt in der Nachfolge von Godwin Samararatne und Ruth Denison und ist im Intersein-Orden von Thich Nhat Hanh. Es ist ihm ein Anliegen, einen klassischen, jedoch eher sanften Weg zu zeigen, der auf natürliche Weise zu innerer Stille und Einsicht führt.

Er ist Gründer von buddhistischen Zentren (Waldhaus am Laacher See, Haus Siddharta) und in spirituellen Therapien ausgebildet, lehrt Achtsamkeit in Zentren, an der Uni Köln und in Sri Lanka und macht in seinen Büchern auf lebendige Weise die alte Lehre westlichen Menschen zugänglich.

Seine Bücher:

Auf den Spuren des Buddha, Waldhaus Verlag / So meditiert Buddha, Barth Verlag

Buddhas ewige Gesetze, Barth Verlag / Das lehrt der Buddha, Waldhaus Verlag

In Vorbereitung: Die Kraft der Achtsamkeit. Handbuch der Meditation des Buddha