

## PROGRAMM-ÜBERSICHT

Dies ist eine kurz gefasste Programmübersicht und enthält nur die grundlegenden Daten zu jedem Kurs. **Die Kursbeschreibungen und ausführlichen Informationen über die LehrerInnen findest Du im Internet unter [www.buddhismus-im-westen.de](http://www.buddhismus-im-westen.de)**

Das WALDHAUS wird als Vereinshaus für Treffen, Kurse und Veranstaltungen vom gemeinnützigen Verein »BUDDHISMUS IM WESTEN e.V.« betrieben. Das Angebot beruht auf den ursprünglichen Lehren des Buddha (Theravada), Übungen der Achtsamkeit und weiteren buddhistischen und spirituellen Richtungen. Wichtig ist uns, Lehren und Praxis auf eine zeitgemäße und offene Weise zu vermitteln. Unsere Angebote bieten Lebenshilfen, sowie Wege zu einem neuen Bewusstsein und sind allen Menschen zugänglich. Wir beraten Dich gern über Kurse, wöchentliche Gruppen, individuelle Aufenthalte und Möglichkeiten der Mithilfe.

## ANMELDUNG

Bitte nutze für die Anmeldung unser Buchungsprogramm auf unserer Internetseite. **Kurse können nur komplett gebucht werden.**



Hier kommst du zur Anmeldung und dem detaillierten Programm!

## ERKLÄRUNG DER ABKÜRZUNGEN

**KB = Kursbeitrag.** Der KB setzt sich zusammen aus dem Anteil, den die LehrerInnen pro Teilnehmer erhalten und einer Hausgebühr. Mit der Hausgebühr werden die Kosten für den Aufenthalt der LehrerInnen gedeckt.

**UB = Beitrag für Unterkunft und Verpflegung,** je nach Zimmer unterschiedlich.

## DER VEREIN

Der Träger des Zentrums ist der gemeinnützige Verein BUDDHISMUS IM WESTEN e.V., der im Februar 1984 in Frankfurt gegründet wurde. Er ist Mitglied in der Deutschen Buddhistischen Union. Gründer des Vereins ist Dr. Paul Köppler.

Der Verein sieht seine Aufgabe laut Satzung darin, buddhistische und andere geistige Lehren zu fördern, die der Einsicht und dem Frieden dienen. Das verwirklichen wir durch Orte der Übung und des Studiums wie im Waldhaus und Herausgabe von Schriften. Dafür sorgt der WALDHAUS-VERLAG, mit Büchern von **Ruth Denison, Christopher Titmuss, Ursula Lyon und Paul Köppler.**

Weitere Informationen und Bestellungen bei:  
**Buddhismus im Westen, 'Waldhaus Verlag'**  
56645 Nickenich  
Email: [waldhausverlag@web.de](mailto:waldhausverlag@web.de)

## MITGLIEDSCHAFT

Als gemeinnütziger Verein haben wir Mitglieder, die die Basis unserer Arbeit bilden. Die Mitgliedschaft ist ein Zeichen, dass man unsere Arbeit im Waldhaus und die Verbreitung der buddhistischen Lehre unterstützen möchte. Man muss dazu kein »Bekenntnis« ablegen und kann den jährlichen Beitrag selbst bestimmen (Vorschlag € 120). Alle Mitglieder werden zur jährlichen Hauptversammlung eingeladen und können mitbestimmen. Den »Aufnahmeantrag« kannst Du auf unserer Homepage finden oder unter [info@buddhismus-im-westen.de](mailto:info@buddhismus-im-westen.de) anfordern.

## SPENDEN

Der Verein finanziert sich hauptsächlich durch die Kurse und erhält keinerlei öffentliche Förderung. Daher sind wir auf regelmäßige oder einzelne SPENDEN angewiesen. Nur dadurch ist es möglich notwendige Investitionen zu tätigen, um das Haus zu erhalten und Existenzen zu sichern. Wir bitten daher alle, die die Möglichkeit haben, großzügig zu sein und beim jährlichen Spenden an uns zu denken.

Der Verein »Buddhismus im Westen« ist berechtigt, steuerabzugsfähige Quittungen für Spenden und Mitgliedsbeiträge auszustellen.

## EHRENAMTLICHE MITARBEIT ALS HELFER

Wenn wir Dich noch nicht kennen, kannst Du zunächst bis zu 7 Tage mitarbeiten. Für diese Zeit zahlst Du pro Tag € 10. Danach ist der Aufenthalt als Helfer kostenlos. Wir erwarten eine Mithilfezeit von ca. 6 Stunden am Tag, dabei sind 2 Tage in der Woche frei. Es erwarten Dich vielfältige Aufgaben. Bitte wenn möglich über das Kontaktformular »Helfer« auf unserer Internetseite anmelden.



## REGELMÄSSIGE GRUPPEN

**Meditation am Sonntag mit Andrea Meyer-Kossert:**  
An Sonntagen von 19:30 Uhr bis max. 21:30 Uhr

Der Abend ist aufgeteilt in verschiedene Einheiten: 2-mal je 30 Minuten sitzen, dazwischen 30 Minuten achtsame Körperübungen. Im Anschluss besteht bei Interesse die Möglichkeit zum Austausch. Über das Jahr werden verschiedene Themen in lockerer Weise angesprochen und beleuchtet. Falls die Sonntagsmeditation ausfällt, wird das auf der Homepage angekündigt.

Wir haben eine Sommer- und Winterpause vom 15. Juni bis 31. Juli und vom 20. Dezember bis 30. Januar eines jeden Jahres.  
Beitrag auf Spendenbasis (Empfehlung pro Abend € 5-10)

## KURSZEITEN

**Kursbeginn ist immer – wenn nicht anders ausgeschrieben – um 19 Uhr mit dem Abendessen.**

**Die Anreise und Anmeldung findet von 16 bis 18 Uhr statt. Jeder Kurs endet am letzten Kurstag mit dem Mittagessen zwischen 12 – 13 Uhr.**

### Mitnehmen

Bettwäsche (Leihgebühr € 8), Hausschuhe, – wenn möglich – Handtücher, bequeme Kleidung und nur biologisch abbaubare Pflegeprodukte. Taschenlampe kann bei Anreise mit dem Bus im Winter hilfreich sein. Bitte keine Haustiere mitbringen.

### Achtsame Mithilfe

Die TeilnehmerInnen unterstützen den Kursablauf mit einer Stunde Mitarbeit pro Tag als Übung der Achtsamkeit.

### Haftungsausschluss

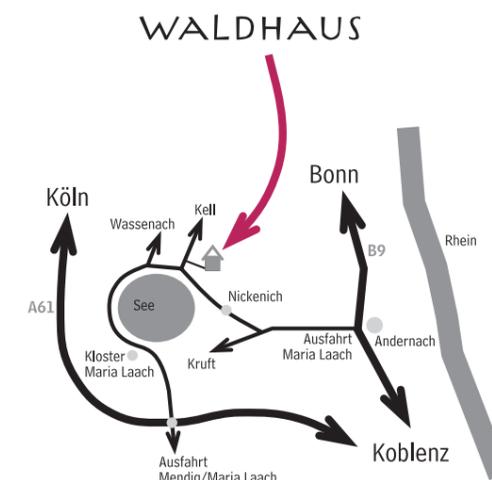
Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin tragen selbst die Verantwortung für den Aufenthalt und alle physischen und psychischen Folgen.

## STORNOBEDINGUNGEN

Solltest Du in den ersten fünf Werktagen nach Anmeldung Deine Buchung stornieren, fallen keine Stornokosten an. Für Abmeldungen, die später erfolgen (bis 10 Tage vor Kursbeginn), fallen Stornokosten in Höhe von € 40 an. Bei späteren Abmeldungen wird die Anzahlung komplett einbehalten. Bei Kursabsagen, die vom Waldhaus ausgesprochen werden, wird die Anzahlung selbstverständlich komplett zurückerstattet oder auf einen anderen Kurs übertragen.

### Bankverbindung

Kontoinhaber: Buddhismus im Westen e.V.  
Institut: Kreissparkasse Mayen  
Konto: 0098 0924 55 / BLZ: 576 500 10  
IBAN: DE93 5765 0010 0098 0924 55  
BIC: MALADE51MYN



## ANREISE & WEGBESCHREIBUNG

### Mitfahrgelegenheit

Bitte benutze unsere interne Mitfahrbörse um eine Mitfahrgelegenheit anzubieten oder ein Gesuch aufzugeben. Den Link dazu gibt es auf unserer Homepage (Anreise – Mitfahrgelegenheit). Das schont nicht nur die Umwelt, sondern bietet auch neue Kontaktmöglichkeiten.

### Anreise mit dem Auto

Auf der B9 von Bonn kommend heißt die Ausfahrt Andernach- West, von Koblenz kommend Maria Laach – Nickenich. Halte Dich dann immer Richtung Nickenich – Maria Laach. Nach 8 km fährst du durch Nickenich, immer den Berg hinauf (ca. 3 km) bis eine Straße rechts nach Kell abzweigt. Dort biege ein und gleich danach (10 m) wieder rechts. Folge dem Waldweg bis das große Holzschild erscheint, das in Richtung des Waldhauses zeigt.

Auf der A61 nimmst Du die Ausfahrt 34 Maria Laach/Mendig. Fahre in Richtung Maria Laach und am Kloster vorbei. Die Straße weiter Richtung Nickenich. Bei der abknickenden Vorfahrtsstraße geradeaus! Nimm die nächste Abbiegung links nach Kell und dann gleich die nächste rechts (nach 10m). Folge dem Waldweg bis das große Holzschild erscheint, das in Richtung des Waldhauses zeigt.

### Anreise mit Bus und Bahn

Fahre mit der Bahn bis zum Bahnhof in Andernach. Von dort fährt die Buslinie 310 von der Haltestelle Breite Straße, Richtung Wassenach/ Maria Laach, Bushaltestelle: Am Schweinsgraben/Abzweig Kell. [Einen aktuellen Busfahrplan findest du auf unserer Homepage.](#)

## UNTERKUNFT, VERPFLEGUNG UND PREISE

Gäste werden in einfachen Zimmern im Vereinshaus untergebracht. Übernachtungen bei Kursen sind nur in Verbindung mit der Vollverpflegung buchbar.

**Die Ernährung ist vegan und vegetarisch, vollwertig und weitestgehend aus kontrolliert biologischem Anbau.** Alle Gerichte werden frisch zubereitet und kommen zumeist aus der Region.

### Preise für Unterkunft und Verpflegung pro Person und Nacht:

Einzelzimmer ohne Bad:	74,00 €
Einzelzimmer mit Bad:	91,00 €
Doppelzimmer ohne Bad:	65,00 €
Doppelzimmer mit Bad:	81,00 €
Mehrbettzimmer ohne Bad:	61,00 €
Mehrbettzimmer mit Bad:	64,00 €
Waldtempel:	54,00 €
Eigenes Zelt/ Wohnmobil:	52,00 €

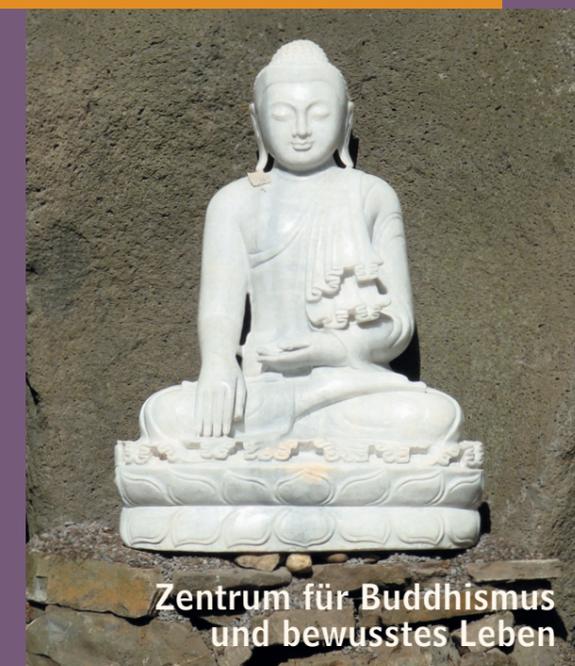
+ ggf. Stromanschluss:	3,00 €
Außenunterkunft (Pension u.a.):	46,00 €

## SPENDE

Spenden (Dana) für LehrerInnen, Haus und MitarbeiterInnen werden am Ende des Kurses gegeben. Das Dana ermöglicht unsere Arbeit und gilt in der buddhistischen Tradition als die beste Grundlage für das eigene Glück.



**Herzlich willkommen im Waldhaus**  
**67 Veranstaltungen präsentieren sich in diesem Überblick** Die ausführlichen Informationen zu den Kursen und LehrerInnen findest du im Internet unter: [www.buddhismus-im-westen.de](http://www.buddhismus-im-westen.de)



**Zentrum für Buddhismus und bewusstes Leben**

WALDHAUS AM LAACHER SEE  
Buddhismus im Westen e.V.  
Heimschule 1, D-56645 Nickenich  
T 0 26 36 - 33 44  
[www.buddhismus-im-westen.de](http://www.buddhismus-im-westen.de)  
[info@buddhismus-im-westen.de](mailto:info@buddhismus-im-westen.de)

## JANUAR

- 01 **Mo 06. – So 12.01. – 6 Tage**  
**Paul Köppler: ARBEITSRETREAT – Achtsamkeit und Mithilfe** Kein KB, keine UB + Spende
- 02 **So 12. – Sa 18.01. – 6 Tage**  
**Heinz-Jürgen Metzger: ARBEITSRETREAT – Achtsamkeit und Mithilfe** Kein KB, keine UB + Spende
- 03 **So 26.01. – 1 Tag**  
**Achim Henke: Tag der Achtsamkeit**  
KB € 12 (-- Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende
- 04 **Di 28.01. – So 02.02. – 5 Tage Kurssprache Englisch**  
**Upul Gamage: Lebendig durch Achtsamkeit**  
KB € 90 (30 Lehrer/60 Haus) + UB + Spende

## FEBRUAR

- 05 **Do 06. – So 09.02. – 3 Tage**  
**Ratsitzung der DBU – Geschlossene Gruppe**
- 06 **Mi 12.02. – 1 Tag**  
**Pasada Klein: Tag der Achtsamkeit**  
KB € 12 (-- Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende
- 07 **Fr 14. – So 16.02. – 2 Tage**  
**Akincano: Geschlossene Gruppe / Studienkreis Atammaya**  
KB € 24 (-- Lehrer/24 Haus) + UB + Spende
- 08 **So 16.02. – 1 Tag**  
**Andrea Meyer-Kossert: Einführung in die Meditation**  
KB € 24 (12 Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende
- 09 **Mi 19. – So 23.02. – 4 Tage**  
**Karen Kold Wagner: Metta Bhavana – Entfaltung der liebenden Güte**, KB € 168 (120 Lehrer/48 Haus) + UB + Spende
- 10 **So 23.02. – 1 Tag**  
**Andrea Meyer-Kossert: Tag der Achtsamkeit**  
KB € 24 (12 Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende

## MÄRZ

- 11 **Sa 01.03. – Fr 07.03. – 9 Tage**  
**Lily Besilly: Die grüne Tara – Mühelose Gelassenheit**  
Meditationskurs für Frauen (Flinta) im Schweigen  
KB € 108 (13 Lehrer/95 Haus) + UB + Spende
- 12 **So 09.03. – 1 Tag**  
**Pasada Klein: Tag der Achtsamkeit**  
KB € 12 (-- Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende
- 13 **Mi 12. – So 16.03. – 4 Tage**  
**Christoph A. Genpo Hahn und Claudia Seishin Pfennig: Zen-Sesshin**  
KB € 96 (48 Lehrer/48 Haus) + UB + Spende

- 14 **Mo 17. – So 23.03. – 6 Tage**  
**Rune Tölke: Fasten – Yoga – Meditation – Enlightenment Methode**  
HG € 72 + Teilnehmerbeitrag € 420 + UG ab € 286
- 15 **So 23.03. – 1 Tag**  
**Buddhismus im Westen** Hauptversammlung
- 16 **Do 27. – So 30.03. – 3 Tage**  
**Pasada Klein: Sich selbst und anderen die/der beste Freund/in sein** KB € 36 (-- Lehrer/36 Haus) + UB + Spende (Empfehlung € 120 – 150)
- 17 **Do 27. – So 30.03. – 3 Tage**  
**Batuwangala Samidhi: Die Kunst, innere Stärke zu entwickeln** KB € 36 (-- Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

## APRIL

- 18 **Di 01. – So 06.04. – 5 Tage**  
**Rüdiger Horbank: Freiheit in Verbundenheit**  
KB € 60 (-- Lehrer/60 Haus) + UB + Spende (Empf. € 125 – 200)
- 19 **Mo 07. – Mi 09.04. – 2 Tage**  
**Paul Köppler und Dirk Rohr: Achtsamkeit in der Beratung** Nur für TeilnehmerInnen der Weiterbildungsgruppe Beratung des koelner-institut.de, UB + Spende
- 20 **Do 10. – So 13.04. – 3 Tage**  
**Pema Plagge und Annette Meuthrath: Wach und stabil durch Veränderungsprozesse**  
KB € 196 (160 Lehrer/36 Haus) + UB + Spende
- 21 **Mo 14. – Mo 21.04. – 7 Tage**  
**Renate Seifarth und Agnes Häberle-Köppler (Yoga): Meditationskurs in Vipassana & Metta plus sanftes Yoga**  
KB € 117 (35 Lehrer/82 Haus) + UB + Spende
- 22 **Fr 25.04. – Fr 02.05. – 7 Tage Kurssprache Englisch**  
**Christopher Titmuss: Insight Meditation (Vipassana) Retreat** KB € 107 (25 Lehrer/82 Haus) + UB + Spende

## MAI

- 23 **So 04.05. – 1 Tag**  
**Paul Köppler & Agnes Häberle-Köppler: Übungs- und Feiertag** Vesakh – zum Gedenken an die Erwachten  
KB € 12 (-- Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende
- 24 **Mo 05. – So 11.05. – 6 Tage**  
**Sonja Seibt und Jonto Saha: Vipassana Meditation und tantrisches Yoga** auf einer Reise durch die sieben Chakren  
KB € 162 (90 Lehrer/72 Haus) + UB + Spende
- 25 **Mo 05. – So 11.05. – 6 Tage**  
**Minka Hauschild und Fabienne Lalita Berlinger: Die Reise geht weiter – Mit Sterben und Tod vertraut werden**  
KB € 312 (240 Lehrer/72 Haus) + UB + Spende

- 26 **Mo 12. – So 18.05. – 6 Tage**  
**Uschi Stehmann: Natur, Meditation und Dharma**  
KB € 220 (148 Lehrer/72 Haus) + UB + Spende
- 27 **Do 22. – So 25.05. – 3 Tage**  
**Achim Henke: Gärtnern mit dem Buddha**  
KB € 36 (-- Lehrer/36 Haus) + UB + Spende
- 28 **Do 22. – So 25.05. – 3 Tage**  
**Dennis Engel: Stille und Bewegung – Achtsamkeitsmeditation und Qi Gong**  
KB € 146 (110 Lehrer/36 Haus) + UB + Spende
- 29 **Mi 28.05. – So 01.06. – 4 Tage**  
**Tathata Kobayashi: Lange Form – Lernen und Vertiefen**  
Nur für Fortgeschrittene mit Kenntnissen der Kurzform des Yang-Stils, KB € 248 (200 Lehrer/48 Haus) + UB + Spende

## JUNI

- 30 **Mo 02. – So 08.06. – 6 Tage**  
**Bhante Pasanna: Der Atem als Tor zur Wirklichkeit**  
KB € 72 (-- Lehrer/72 Haus) + UB + Spende
- 31 **Di 10. – So 15.06. – 5 Tage**  
**Ulla König: Samadhi – Wege in die Stille**  
KB € 110 (50 Lehrer/60 Haus) + UB + Spende (Für Studenten und Alleinerziehende entfällt das Lehrerhonorar bei der Kursgebühr. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.)
- 32 **Fr 20.06. – Di 08.07. – 18 Tage Kurssprache Englisch**  
**Steve & Rosemary Weissman: Buddhist Meditation Retreat – Full 18 Days. For old students only!**  
KB € 170 (30 Lehrer/140 Haus) + UB + Spende
- 32-1 **PART 1 Fr 20. – So 29.06. – 9 Tage Kurssprache Englisch**  
**Steve & Rosemary Weissman: Buddhist Meditation Retreat** For new and experienced meditators!  
KB € 125 (30 Lehrer/95 Haus) + UB + Spende
- 32-2 **PART 2 So 29.06. – Di 08.07. – 9 Tage Kurssprache Englisch**  
**Steve & Rosemary Weissman: Buddhist Meditation Retreat** For old students of Steve and Rosemary only!  
KB € 125 (30 Lehrer/ 95 Haus) + UB + Spende

## JULI

- 33 **Do 10. – So 13.07. – 3 Tage**  
**Ines Steggewentze und Heinz-Jürgen Metzger: Zen-Sesshin – Das Herz berühren**  
KB € 84 (48 Lehrer/ 36 Haus) + UB + Spende
- 34 **Di 15.07. – 1 Tag**  
**Pasada Klein: Familientag** auf Spendenbasis
- 35-1 **Do 17. – Di 22.07. – 5 Tage**  
**Lama Agnes Pollner: Teil 1 Alles ist es, es gibt nichts, was es nicht ist** Das Mahamudra Gebet des 3. Karmapa, Rangjung Dorje, KB € 73 (13 Lehrer/60 Haus) + UB

## Jahresprogramm 2025 ÜBERSICHT

Alle Angaben ohne Gewähr.

- 35-2 **Do 17. – Sa 26.07. – 9 Tage**  
**Lama Agnes Pollner: Teil 1: Alles ist es, es gibt nichts, was es nicht ist** Das Mahamudra Gebet des 3. Karmapa, Rangjung Dorje Teil 2: Vertiefungstage  
KB € 108 (13 Lehrer/95 Haus) + UB

- 36 **Mo 28.07. – Fr 01.08. – 4 Tage**  
**Christopher Titmuss: Meditation (Vipassana) Retreat**  
KB € 68 (20 Lehrer/48 Haus) + UB + Spende

## AUGUST

- 37 **Fr 01. – Mi 06.08. – 5 Tage**  
**Christopher Titmuss: Meditation (Vipassana) Retreat**  
KB € 80 (20 Lehrer/60 Haus) + UB + Spende
- 38 **Sa 09.08. – 1 Tag**  
**Waldhaus Team: Tag der offenen Tür**

- 39 **So 10.08. – 1 Tag**  
**Kerstin Wunderlich und Ulla Latif: Tag der Achtsamkeit**  
KB € 12 (-- Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende

- 40-1 **Mo 11. – So 17.08 – 6 Tage**  
**Paul Köppler und Andrea Meyer-Kossert: Einsichts-Meditation.** Thema: Gebiete der Achtsamkeit – ein Weg zum inneren Glück, KB € 72 (-- Lehrer/72 Haus) + UB

- 40-2 **Mo 18. – So 24.08. – 7 Tage**  
**Paul Köppler und Mitglieder vom KAL: Einsichts-Meditation.** Retreat nur für Erfahrene und TeilnehmerInnen vom Kurs 40-1  
Thema: Die fünf Elemente des Menschen – Ein Weg zur Leerheit  
KB € 84 (-- Lehrer/84 Haus) + UB  
*Es ist möglich beide Retreats zusammen zu belegen, sie sind aufeinander abgestimmt und bieten daher die Gelegenheit zu einem längeren Retreat.*

- 41 **Mo 25. – So 31.08. – 6 Tage**  
**Dagmar Doko Waskönig: Zen-Sesshin**  
KB € 192 (120 Lehrer/ 72 Haus) + UB + Spende

## SEPTEMBER

- 42 **Do 04. – So 07.09. – 3 Tage**  
**Pasada Klein: Die meditative Vertiefungen (Jhanas)**  
KB € 36 (-- Lehrer/36 Haus) + UB + Spende (Empf. € 120 – 150)
- 43 **Do 04. – So 07.09. – 3 Tage**  
**Anna Brychcy: Lebensfreude und Verbundenheit –** eine meditative und interaktive Auszeit  
KB € 96 (60 Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

- 44 **Mo 08. – Sa 13.09. – 5 Tage**  
**Ulla König: Vipassana – Atembetrachtung –** Des Buddhas Weg zum Herzensfrieden  
KB € 110 (50 Lehrer/60 Haus) + UB + Spende

- 45 **Mo 15. – So 21.09. – 6 Tage**  
**Wolfgang Seifert: Vipassana-Meditation**  
Kein Weg, kein Ziel, grenzenlose Weite  
KB € 72 (-- Lehrer/72 Haus) + UB + Spende

- 46 **So 21.09. – 1 Tag**  
**Birgit Martin: Tag der Achtsamkeit –** Wandertag der Achtsamkeit, KB € 12 (-- Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende

- 47 **Do 25. – So 28.09. – 3 Tage**  
**Annette Meuthrath & Wolfgang Seishun Schäfer: Pfeile aus der Stille –** Zen (Meditation) in der Kunst des Bogenschießens, KB € 156 (120 Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

- 48 **Mo 29.09. – So 05.10. – 6 Tage**  
**Renate Seifarth: Vipassana und Karuna –** Achtsamkeit und Mitgefühl, KB € 97 (25 Lehrer/ 72 Haus) + UB + Spende

## OKTOBER

- 49 **Mi 08. – So 12.10. – 4 Tage**  
**Yesche U. Regel: Den Geist der Friedfertigkeit mit Meditation stärken** Shamatha-Retreat mit stiller Meditation, Vorträgen, Austausch, KB € 128 (80 Lehrer/48 Haus) + UB + Spende

- 50 **Mi 08. – So 12.10. – 4 Tage**  
**Harald E. Tichy und Renate Löseke: Verletzlichkeit als Quelle unserer Kraft –** Einführung und Vertiefung in den Einsichtsdialog, KB € 48 (-- Lehrer/48 Haus) + UB + Spende

- 51 **Di 14. – So 19.10. – 5 Tage**  
**Christopher Titmuss: Meditation (Vipassana) Retreat**  
KB € 80 (20 Lehrer/60 Haus) + UB + Spende

- 52 **So 19. – Fr 24.10. – 5 Tage**  
**Christopher Titmuss: MTTC** Only for participants in 12-month training, KB € 60 (-- Lehrer/60 Haus) + UB + Spende

- 53 **Sa 25.10. – 1 Tag**  
**Andrea Meyer-Kossert: Einführung in die Meditation**  
KB € 24 (12 Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende

- 54 **So 26.10. – 1 Tag**  
**Andrea Meyer-Kossert: Tag der Achtsamkeit**  
KB € 24 (12 Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende

## NOVEMBER

- 55 **Sa 01. – So 02.11. – 2 Tage**  
**Pasada Klein: Familienwochenende**  
KB € 24 (-- Lehrer/24 Haus) + UB + Spende

- 56 **Do 06. – So 09.11. – 3 Tage**  
**Monika Jion Winkelmann: Wenn dein Herz rein ist**  
Einkehrtage in Zen & Schreibkunst  
KB € 136 (100 Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

- 57 **Do 06. – So 09.11. – 3 Tage**  
**Minka Hauschild: Halte Spur, bleib in Balance**  
KB € 186 (150 Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

- 58 **Mo 10. – So 16.11. – 6 Tage**  
**Karen Kold Wagner: Meditationskurs mit edlem Schweigen und Yoga** Vipassana und Liebende Güte  
KB € 272 (200 Lehrer/72 Haus) + UB + Spende

- 59 **Do 20. – So 23.11. – 3 Tage**  
**Andrea Meyer-Kossert: Die Grundlage der Achtsamkeit in ihrer Tiefe erfahren und nutzen**  
Vipassana Meditation im stillen Sitzen sowie in bewegter Form  
KB € 60 (24 Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

- 60 **Do 20. – So 23.11. – 3 Tage**  
**Klaus-Peter Uhlenberg: Stille und Klarheit –** Einsichtsmeditation, KB € 36 (-- Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

- 61 **Mo 24. – Mi 26.11. – 2 Tage**  
**Paul Köppler und Dirk Rohr: Achtsamkeit in der Beratung** Nur für TeilnehmerInnen der Weiterbildungsgruppe Beratung des koelner-institut.de, UB + Spende

- 62-1 **Sa 29.11 – Mi 03.12. – 5 Tage**  
**Lama Agnes Pollner: Teil 1 Die Praxis der Grünen Tara**  
KB € 61 (13 Lehrer/ 48 Haus) + UB + Spende (Empf. € 80 – 175)

- 62-2 **Sa 29.11 – Sa 06.12. – 7 Tage**  
**Lama Agnes Pollner: Teil 1 + 2: Die Praxis der Grünen Tara + Vertiefungstage**  
KB € 97 (13 Lehrer/84 Haus) + UB + Spende (Empf. € 150 – 350)

## DEZEMBER

- 63 **So 07.12. – 1 Tag**  
**Achim Henke: Tag der Achtsamkeit**  
KB € 12 (-- Lehrer/12 Haus) + Verpflegung € 20 + Spende

- 64 **Do 11. – So 14.12. – 3 Tage**  
**Angelika Neumann: Kraft und Ruhe erfahren** mit Yoga und Meditation, KB € 36 (-- Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

- 65 **Do 11. – So 14.12 – 3 Tage**  
**Nirmala K. Werner: Deep Rest Retreat –** Die inneren Dämonen umarmen, KB € 36 (-- Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

- 66 **Mo 22. – Do 25.12. – 3 Tage**  
**Anna Karolina Brychcy: Freudvoll, gemeinsam Weihnachten feiern**, KB € 165 (129 Lehrer/36 Haus) + UB + Spende

- 67 **Mo 29.12 – So 04.01.26 – 6 Tage**  
**Paul Köppler & Agnes Häberle-Köppler: Achtsamkeitsmeditation und Yoga** Thema: Die vier Geisteshaltungen (brahma-viharas), KB € 72 (-- Lehrer/72 Haus) + UB + Spende (Empfehlung € 25 – 40 pro Tag)