

Haus der Stille



Seminarprogramm
2024

Buddhistisches Meditationszentrum

Herzlich willkommen im Haus der Stille

Das Haus der Stille besteht seit 1960 und ist damit eines der ältesten buddhistischen Meditationszentren in Deutschland. Gut 50 km östlich von Hamburg, zwischen Mölln und Lauenburg, liegt es am Rande des Dörfchens Roseburg, in einer an stillen Seen und Wäldern reichen Landschaft. Mitten im Grünen steht hier ein Haupthaus aus den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts, ein modernes Gästehaus und eine Meditationshalle. Die Umgebung lädt zum Spazierengehen und die umfangreiche Bibliothek zum Studieren und Lesen ein.

Fast das ganze Jahr über finden hier Seminare statt. Sie sind sowohl für Menschen, die das erste Mal an einem Meditationsseminar teilnehmen, als auch für langjährig Übende geeignet. Das Haus der Stille ist offen für alle Schulen des Buddhismus, und zur Teilnahme ist es nicht notwendig, sich mit buddhistischen Ideen oder Grundsätzen zu identifizieren.

Die Seminare dauern zwischen zwei und zwölf Tagen. Meditiert wird in der großen Halle und auch im Gehen auf dem Gelände.

Das Haus der Stille bietet in einfach eingerichteten Einzel- und Mehrbettzimmern Platz für vierzig Seminarteilnehmer. Die Küche ist vegetarisch.

Nach Roseburg führen verschiedene Wege: Mit dem Auto über die Autobahn Hamburg-Berlin (A24) oder mit Bahn und Bus über Büchen.

Träger des Hauses der Stille ist ein gemeinnütziger Verein, der seine Arbeit über Mitgliedsbeiträge, Spenden und Seminareinnahmen finanziert. Wenn Sie mehr über das Haus und seine Veranstaltungen wissen wollen, schreiben Sie uns oder rufen Sie einfach an.



*Buddha hat der Welt
viel mehr gegeben als
Statuen und Einfachheit.
Was sind Buddhismus
und Meditation wirklich?
Das erfahren Sie am
besten selbst.*



Haus der Stille e. V., Mühlenweg 20, 21514 Roseburg

Telefon 04158 / 214, E-Mail: info@hausderstille.org

Sie finden uns im Internet unter: www.hausderstille.org

Über Ihre Teilnahme an Seminaren freuen wir uns ebenso wie über Ihre Spenden, Fragen und Anregungen.

Seminar Nr. 1
Drei Tage in Stille
22. bis 25. Februar

Mitgliederversammlung
3. März um 10.30 Uhr

Seminar Nr. 2
Meditations- und
Yogaseminar
mit Dr. Armin Gottmann
7. bis 10. März

Seminar Nr. 3
Weisheit und Herzengüte
Vipassana-Schweigeseminar
mit Ursula Flückiger
14. bis 17. März

Seminar Nr. 4
Metta-Tonglen-Retreat
Herzenswärme und Mitge-
fühl für sich und andere
mit Angelika Wild-Regel
und Yeshe Udo Regel
20. bis 24. März

Seminar Nr. 5
Kein Weg, kein Ziel, grenzen-
lose Weite – Intensives
Vipassana-Schweigeseminar
mit Wolfgang Seifert
29. März bis 6. April

Seminar Nr. 6
Vipassana-Einsichtsdialog
mit Bhante Sukhacitto
9. bis 14. April

Seminar Nr. 7
Einsichtsmeditation:
Sehen, wie die Dinge sind
mit Yuka Nakamura
18. bis 21. April

Seminar Nr. 8
Freundestreffen –
Besprechung von Lehrreden
25. bis 28. April

Seminar Nr. 9
Mettameditation und Yoga
mit Martina Künstler
und Stefanie Baltz
1. bis 5. Mai

Seminar Nr. 10
Wir verändern die Welt
von unserem Herzen aus
4-Tage-Retreat im Schwei-
gen mit Dr. Sylvia Kolk
8. bis 12. Mai

Seminar Nr. 11
Meditationswoche –
Schweigeseminar
18. bis 25. Mai

Seminar Nr. 12
Meditationsseminar
vom Leben und vom Sterben
mit Dr. Friederike Boissevain
29. Mai bis 2. Juni

Seminar Nr. 13
9-Tage-Retreat, geeignet
für Einsteiger und
erfahrene Meditierende
mit Steve und Rosemary
Weissman (online aus
Australien)
7. bis 16. Juni

Seminar Nr. 14
Qigong und Meditation
Schweigeseminar
mit Franz Möckl
20. bis 23. Juni

Seminar Nr. 15
Stille- und
Einsichtsmeditation
mit Charlie Pils
29. Juni bis 6. Juli

Seminar Nr. 16
Grüne Tara – Freie Frau
Meditationskurs im
Schweigen
für Frauen mit Lily Besilly
& Christine Kalkowski
10. bis 13. und 13. bis 20. Juli

Seminar Nr. 17
Familien-Retreat
mit Nirmala K. Werner
und Hausteam
25. bis 28. Juli

Seminar Nr. 18
Meditations –
Schweigeseminar
mit Akiñcano
31. Juli bis 4. August

Seminar Nr. 19
Qigong und Meditation
Schweigeseminar
mit Franz Möckl
20. bis 25. August

Seminar Nr. 20
Deep Rest –
Schweigeseminar
mit sanften
Bewegungseinheiten
mit Nirmala K. Werner
28. August bis 1. September

Seminar Nr. 21
Kraftquellen im Leben und
Sterben mit Lisa Freund
5. bis 8. September

Seminar Nr. 22
Freundestreffen –
Besprechung von Lehrreden
12. bis 15. September

Seminar Nr. 23
Grüne Tara – Offen
und furchtlos
Meditationsseminar
im Schweigen
mit Lily Besilly
18. bis 22. September

Seminar Nr. 24
Vipassana-Meditation
Schweigeseminar
mit Michael Kewley
25. bis 29. September

Seminar Nr. 25
Meditationswoche
Schweigeseminar
5. bis 12. Oktober

Seminar Nr. 26
Die Poesie des Herzens
Metta-Meditation
im Schweigen
mit Angelika Baur
19. bis 26. Oktober

Seminar Nr. 27
Metta- und Vipassana-
Meditation
Schweigeseminar
mit Tineke Osterloh
30. Oktober bis 3. November

Arbeitswochenende
„helfende Hände“
9. und 10. November

Seminar Nr. 28
Vipassana- und
Metta-Meditation
mit Renate Seifarh
16. bis 23. November

Seminar Nr. 29
Meditation im Schweigen
mit Lily Besilly
**30. November bis
7. Dezember**

Seminar Nr. 30
Kein Weg, kein Ziel, grenzen-
lose Weite – Intensives
Vipassana-Schweigeseminar
mit Wolfgang Seifert
**26. Dezember 2024 bis
1. Januar 2025**



Drei Tage in Stille – Schweigeseminar

organisiert
von der Arbeitsgemeinschaft
für Meditation

„Stille bedeutet, das alles im Gewahrsein erscheinen kann, wie es ist, ob es Fantasien sind, Zukunftsplanungen oder sich Sorgen um die Vergangenheit machen, ob es schmerzhaft oder angenehm ist oder ein unerwartetes Klarwerden des Geistes.“

(Toni Packer)

Dieses Retreat bietet Menschen – unabhängig von ihrer jeweiligen spirituellen Orientierung – die Möglichkeit, sich in die Stille zu begeben. Das gemeinsame Sitzen und das durchgängige Schweigen schaffen dafür den Rahmen. Das Retreat hat eine klare Struktur, die eigenverantwortlich genutzt werden kann. Am Freitag und am Sonnabend kann einem Vortrag von Toni Packer zugehört werden. So haben alle die Freiheit, den eigenen Bedürfnissen und Erfordernissen entsprechen zu können.

Dieses Retreat steht allen Meditierenden offen, die sich auf ein dreitägiges Schweigen ohne spirituelle Anleitung einlassen möchten. Beratende Hinweise zur Meditation werden auf Wunsch gegeben.

Seminargebühr: 30 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 180 €
Mitglieder: 165 €

Mitgliederversammlung Beginn 10.30 Uhr



Die Mitgliederversammlung im Haus der Stille bietet die Möglichkeit, die Menschen im Vorstand kennenzulernen, die ihre Zeit und Arbeit, Verantwortung und Inspiration ehrenamtlich dem Haus der Stille geben.

Die Teilnahme an der Mitgliederversammlung ist Ausdruck von Verbundenheit und Solidarität mit jenen, denen die spirituelle Praxis im Haus der Stille ein zentrales Anliegen ist. Dabei geht es nicht nur um Meditation und Seminare, sondern auch um ganz alltägliche Dinge wie Verwaltung und Organisation.

Alle Mitglieder und Freund*innen des Hauses sind herzlich eingeladen, in persönlicher Atmosphäre Fragen und Anregungen an den Vorstand und die Hausleitung heranzutragen.

Wenn Sie kommen möchten, senden Sie bitte eine kurze Anmeldung an das Haus der Stille. Sie wird nicht bestätigt.



Meditations- und Yoga-Seminar

mit Dr. Armin Gottmann

Das Seminar beinhaltet eine Einführung und Vertiefung in mantrische Meditationsformen nach indisch-buddhistischer Sanskrittradition. Es ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine Reihe wesentlicher Mantras werden vorgestellt, sodass jede und jeder eine ihr oder ihm gemäße persönliche Meditation finden oder erweitern kann.

Zusätzlich besteht morgens und abends die Möglichkeit, an einem buddhistischen Andachtsritual nach der Tradition Lama Anagarika Govindas teilzunehmen. Dieses enthält u. a. die Rezitation von Pali- und Sanskrittexten. Zur Abrundung werden zweimal täglich Hatha-Yoga-Übungen einschließlich Atemübungen (Pranayama) angeboten. Sie sind so zusammengestellt, dass sie als eigene Übungsreihe zu Hause weitergeführt werden können.

Der Nervenarzt und analytische Therapeut Armin Gottmann wurde 1960 bis 1962 im Yogakolleg Lonavla, Indien, ausgebildet. Er ist seit Jahrzehnten in der Yoga-Lehrerausbildung und als Meditationslehrer tätig. Als direkter Schüler von Lama A. Govinda leitete er eine Reihe von Jahren dessen buddhistische Gemeinschaft Arya Maitreya Mandala. In den letzten Jahren sind von ihm zwei Bücher erschienen.

Zur Vorbereitung auf das Seminar wären die einleitenden Kapitel von Lama A. Govindas Buch „Grundlagen tibetischer Mystik“ empfehlenswert. Das Seminar ist kein ausdrückliches Schweigeseminar.

Lehrerhonorar: 80 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 180 €
Mitglieder: 165 €

Weisheit und Herzensgüte – Vipassana-Meditationsseminar im Schweigen

mit Ursula Flückiger



Wie finden wir zu innerer Freiheit und Verbundenheit? Brauchen wir tatsächlich mehr oder andere Erfahrungen? Ist Glückseligkeit in jedem Augenblick unseres Lebens möglich, unabhängig von den Umständen? In der Vipassana-(Einsichts-)Meditation richten wir unser Gewahrsein mit Interesse und Wohlwollen auf das ganze Spektrum der Vorgänge in Körper, Herz und Geist. In jenen Momenten, in denen wir die Fäuste lockern, die Augen entspannen und die Welt nicht ergreifen oder wegstoßen, begegnen wir dem Leben vermehrt mit Mitgefühl, Weisheit und Gelassenheit. Sie haben die heilsame Kraft, Unruhe in Form von Unwillen und unheilhaftem Verlangen zu überwinden, aber auch die dem Gleichmut ähnlich scheinende Geisteshaltung der Gleichgültigkeit. Formelle Sitz-, Geh- und Stehmeditation sowie Gewahrseinsübung in allen informellen Zeiten, Dharma-Vortrag, Gesprächsgruppen.

Ursula Flückiger praktiziert Vipassana- sowie Brahma-Vihara-Meditation seit 1980 mit verschiedenen Lehrenden, u. a. mit Ajahn Sumedho, Joseph Goldstein und Christina Feldman und erhielt viele Belehrungen in der tibetischen Mahayana-Tradition. Seit 1990 wirkt sie als Dharma-Lehrerin und ist Mitbegründerin sowie Stiftungsrätin des Meditationszentrums Beatenberg in der Schweiz.

Seminargebühr: 40 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 180 €
Mitglieder: 165 €

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



**Metta-Tonglen-Retreat
Herzenswärme und Mit-
gefühl für sich und andere**
mit Angelika Wild-Regel
und Yeshe Udo Regel



In diesen Tagen werden wir eine innere Reise durchlaufen, von achtsamer und freundlicher Fürsorge für eigene Zustände von Körper und Geist bis hin zum Mitgefühl für andere.

Der Kurs umfasst Elemente der Achtsamkeits-Meditation, der Metta-Herzenswärme-Praxis und der Tonglen-Meditation zur Kultivierung von Mitgefühl aus dem Tibetischen Buddhismus. Dabei können auch die subtilen Unterschiede in den Qualitäten von Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl (versus Selbstliebe und Selbstbezogenheit) sowie von Empathie, Liebe zu anderen, altruistischer Liebe und verschiedenen Ebenen und Reichweiten des Mitgefühls meditierend erforscht werden.

Lama Yeshe U. Regel hat in den zwei Büchern „Mitgefühl für sich, andere und die Welt“ und „Selbstmitgefühl durch Tonglen“ eine Fünf-Schritte-Praxis beschrieben, bei der man mit Selbstfürsorge beginnt und schließlich Herz und Geist für eine Vision des Verbundenseins öffnet.

Angelika Wild-Regel gründet ihren Beitrag zum Kurs auf klassischen buddhistischen Metta-Meditationen im Sitzen, Gehen und Liegen und Elementen aus dem MBSR-Training.

Seminargebühr: 40 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 240 €
Mitglieder: 220 €

Für dieses Retreat verlangen die Kursleiter kein festes Honorar, sind aber zur Bestreitung ihres Lebensunterhalts auf freiwillige Beiträge (Dana) angewiesen.

**Kein Weg, kein Ziel,
grenzenlose Weite –
Intensives Vipassana-
Schweigeseminar
mit Wolfgang Seifert**
nur volle Teilnahme möglich



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.

Diese Übungsweise 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. Die spirituelle Suche mündet in die Einsicht: „ES geschieht. Kein Weg, kein Ziel – grenzenlose Weite. JETZT.“

Wolfgang Seifert: „Die essentiellen und zeitlosen Aussagen weltumfassender Weisheitslehren prägen meinen Werdegang. Ich versuche in meinen Kursen einen integralen Weg spiritueller Einsicht zu vermitteln, die letztlich die vermeintliche Trennung von weltlichem und geistigem Leben überbrückt.“

Die Kurse gestalten sich durch Sitz-Meditation (die Hauptübung), Geh-Meditation, Hatha-Yoga, Übungen für das Körperbewusstsein, Mantrarezitation, persönliche Gespräche, Vorträge und Schweigezeiten.

Seminargebühr: 50 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 480 €
Mitglieder: 440 €

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



Einführung und Vertiefung in den Vipassana-Einsichtsdialog
mit Bhante Sukhacitto und Renate Löseke (Assistenz)



Die Einsichtsdialog Praxis (Insight Dialogue) beruht auf drei Grundlagen: meditative Achtsamkeit, die Weisheitslehren des Buddha und zwischenmenschliche Beziehungen. Sie hat die gleichen Ziele und traditionellen Wurzeln wie die Vipassana-Meditation: Die Entwicklung von Achtsamkeit, Mitgefühl und befreiender Einsicht, während die unmittelbare Erfahrung des gegenwärtigen Moments im Dialog untersucht wird.

Der Kurs ist für AnfängerInnen als auch für erfahrene Meditierende geeignet und ergründet speziell, wie wir den Einsichtsdialog praktisch im Leben anwenden können. Außerhalb des Dialogs und des Austausches in der Gruppe findet der Kurs im Schweigen statt.

Bhante Sukhacitto, geb. 1963, kam in Thailand 1986 erstmals mit der Buddhalehre durch Ajahn Buddhadasa in Berührung. Seit 1990 ist er voll ordiniertes Mönch, kehrte 1993 in den Westen zurück und sammelte Erfahrungen in verschiedenen buddhistischen Traditionen.

Renate Löseke praktiziert Vipassana-Meditation seit 2001. Den Einsichtsdialog hat sie 2014 kennengelernt. Er ist seitdem ein wichtiger Bestandteil ihrer Alltagspraxis. Seit 2017 leitet sie Einsichtsdialog Gruppen an.

Seminargebühr: 40 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 300 €
Mitglieder: 275 €

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



Einsichtsmeditation: Sehen, wie die Dinge sind
mit Yuka Nakamura und Klaus-Peter Uhlenberg (Assistenz)



Die Praxis der Einsichtsmeditation ist die achtsame Erkundung der Erfahrungen, die sich von Moment zu Moment im Körper und im Geist zeigen. Dies fördert ein klares Sehen der flüchtigen Natur der Dinge und das Erkennen der Möglichkeit von Freiheit. Die Kultivierung von Freundlichkeit und Stille unterstützt eine sanfte Öffnung des Herzens.

Es werden Anleitungen zur Meditation im Sitzen, Gehen, Stehen und in Bewegung sowie Dharma-Vorträge gegeben. Außerdem gibt es Dharmavorträge und das Angebot an Gruppengesprächen teilzunehmen.

Schweigekurs, kein Gebrauch elektronischer Kommunikationsmedien (Handy, Tablet, etc.).

Yuka Nakamura praktiziert seit 1993 in verschiedenen buddhistischen Traditionen (Zen, Vipassana, Vajrayana). Sie ist Psychologin Dr. phil., MBSR-Lehrerin und Ausbilderin im CFM Zentrum für Achtsamkeit, Schweiz. Sie lehrt Einsichtsmeditation u. a. im Meditationszentrum Beatenberg (CH), am Bodhi-College, im IMS (US) und Gaia House (UK).

Klaus-Peter Uhlenberg begann in den 1990er Jahren mit buddhistischer Meditation. Seit 2007 ist er regelmäßiger Teilnehmer von Akincano M. Webers Meditations- und Studienkursen in Köln, wo er seit 2021 selbst unterrichtet. Klaus-Peter absolvierte das Committed Practitioners Programme und das Teacher Training Programme beim Bodhi College.

Seminargebühr: 40 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 180 €
Mitglieder: 165 €

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



Freundestreffen – Besprechung von Lehrreden

Seit 1948 erklärte Paul Debes mit unermüdlichem Engagement in Vorträgen und Seminaren die Meisterrung der Existenz nach der Lehre des Buddha und den Weg zur Todlosigkeit. Er gründete das Buddhistische Seminar. Es entstand eine Gemeinschaft, die unter dem Leitbild des Edlen Freundes (kalyanamitta) steht und sich in über 75 Jahren praktisch und spirituell auf dem Weg (patipada) unterstützt.

Wir treffen uns im Frühjahr und Herbst jedes Jahres zu Wochenendseminaren im HAUS DER STILLE und sprechen über ausgewählte Reden und Themen aus dem Palikanon. Neben den Gesprächen bietet das Seminar auch Raum für Meditation und gemeinsame Spaziergänge. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 180 €
Mitglieder: 165 €



Den Alltag mit Wohlwollen und Gelassenheit meistern Metta-Meditationsretreat im edlen Schweigen mit Yoga mit Martina Künstler und Stefanie Baltz



In Zeiten des Wandels – in Krisenzeiten – fällt es uns schwer das Gleichgewicht und den inneren Frieden zu wahren. Im Metta-Retreat öffnen wir unser Herz für eine wohlwollende Haltung und sammeln den Geist. Wir erforschen und vertiefen den letzten der vier heilsamen Geisteszustände: upekkha, die Gelassenheit.

Durch Vorträge, stille und geführte Meditationen, Gehmeditationen, Gruppen- und Einzelgespräche erfahren und erleben wir, wie die Metta-Meditation geübt wird und wie wir Gelassenheit in unsere Praxis und in unser Leben einladen können. Achtsame Yogaeinheiten am Morgen und Abend unterstützen uns dabei.

Tina Künstler ist Meditationslehrerin des Buddha-Haus-Projektes und Yogalehrerin BDY/EYU. Meditationspraxis seit 1986; Mitbegründerin des Buddha-Haus Stuttgart. Ihre wichtigsten spirituellen Lehrer/innen und Wegbegleiter/innen sind Ayya Khema, Bhante Nyanabodhi und Marie Mannschatz.

Stefanie Baltz ist langjährige Schülerin und Lehrassistentin von Marie Mannschatz. Seit 2022 ist sie als Co-Leitung zusammen mit Marie Mannschatz in Retreats im Einsatz. Sie arbeitet seit über 30 Jahren als Psychotherapeutin in eigener Praxis. Von 2009-2012 absolvierte sie eine Ausbildung zur Yogalehrerin.

Seminargebühr: 60 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 240 €
Mitglieder: 220 €

Gemäß der Tradition verlangen die Referentinnen kein Honorar, sind aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 250 bis 350 Euro, je nach persönlicher Situation.) Eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.



**Wir verändern die Welt
von unserem Herzen aus!
4-Tage-Retreat für junge Menschen
mit Dr. Sylvia Kolk und Assistenz**

Dieses Retreat richtet sich ausschließlich an junge Menschen unter 30 Jahren. Wir werden an diesem Wochenende erforschen, wie es ist, uns einmal ohne Ablenkung in liebevoller Aufmerksamkeit dem eigenen Herzen und Geist zuzuwenden. Schwerpunkt wird die Metta-Praxis sein. Diese Praxis umfasst die Herzensqualitäten Freundschaft, Liebe, Vergebung, Mitgefühl, Freude und Mitfreude sowie Gleichmut.

Liebe als ein Akt der Weisheit grenzt nichts mehr aus. Beginnen wir bei uns selbst! Nichts mehr ausgrenzend erfahren wir die Weite der Herzenskraft.

Stille und geführte Meditationen werden uns durch den Tag begleiten, der vorwiegend im Schweigen stattfindet. Es wird Zeiten für Fragen und Austausch geben.

Sylvia Kolk, Dr. phil., ist seit 28 Jahren als buddhistische Meditationslehrerin in der Nachfolge von Ayya Khema tätig. In diesen Jahren hat sie mehrere Projekte gegründet, darunter das buddhistische Stadtzentrum „Liebe-Kraft-Weisheit“ in Hamburg. Sylvia lehrt im Schwerpunkt Samatha-Vipassana, d. h. die Verbindung von Ruhe und Einsicht. Sie engagiert sich des Weiteren für Verknüpfung zwischen dieser 2500 Jahre alten Weisheitslehre und den drängenden Fragen unserer Zeit, Autorin.

Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . ab 160 €

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 140 bis 300 Euro, je nach persönlicher Situation.) Auszubildende, Studierende sowie Geringverdienende können gerne eine Ermäßigung erfragen.

**Meditationswoche –
Schweigeseminar**

organisiert
von der Arbeitsgemeinschaft
für Meditation



„Das Erwachen von Verständnis, Liebe und Intelligenz hat nichts mit einer Haltung oder Tradition zu tun, wie alt und eindrucksvoll sie auch sein mag. Es hat nichts mit Zeit zu tun. Es geschieht von allein, wenn ein Mensch fragt, forscht, zuhört und still schaut, ohne in Angst und Vergnügen oder Schmerz steckenzubleiben.“
(Toni Packer)

Dieses Retreat bietet Menschen – unabhängig von ihrer jeweiligen spirituellen Orientierung – die Möglichkeit, sich intensiv in die Stille zu begeben. Das gemeinsame Sitzen und das miteinander vereinbarte Schweigen schaffen dafür den Rahmen. Das Retreat hat eine klare Struktur, die eigenverantwortlich genutzt werden kann. An jedem Tag kann einem Vortrag von Toni Packer, ausgewählt aus den Jahren 1995 bis 2002, zugehört werden; und an drei Abenden findet ein Gesprächskreis statt, in dem sich Teilnehmende miteinander austauschen können.

Die Teilnahme an diesem Retreat setzt Meditationserfahrungen und die Bereitschaft voraus, das miteinander vereinbarte Schweigen einzuhalten und sich ohne Anleitung auf diesen siebentägigen Prozess vollständig, das heißt bis zum Ende des Retreats, einzulassen.

Seminargebühr: 50 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 420 €
Mitglieder: 385 €



**„Kommen und Gehen“ –
ein Meditationsseminar
vom Leben und vom Sterben**

mit Dr. Friederike Boissevain

Zen-Meister Joshu sprach: „Kommen und Gehen im Leben und Sterben entspricht vollkommen dem wahren menschlichen Körper.“

Zen-Meister Chosha sprach: „Kommen und Gehen im Leben und Sterben entspricht vollkommen dem wahren Körper aller Buddhas.“

Wie zeigt sich der wahre Körper aller Buddhas in unserem Leben? Was hält ihn kreativ, neugierig und gesund? Wie gehen wir um mit dem beständigen Kommen und Gehen in unseren Leben?

Wonach streben wir in unserem Leben und in unserem Sterben? Was beunruhigt uns? Was gibt uns Kraft, was tröstet uns?

In diesem Seminar möchten wir uns, getragen von den Formen des Soto-Zen, diesen Fragen widmen. Hierbei befolgen wir den alten klösterlichen Tagesrhythmus mit Zeiten der Meditation, Rezitation, Arbeit und Pausen. Einen Teil unserer Zeit werden wir im edlen Schweigen verbringen. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit für kreativen Ausdruck und für gemeinsamen Austausch.

Dr. med. Dr. phil. Friederike Boissevain MSc arbeitet als Ärztin für Krebskranke. Sie erhielt ihre Ordination und Lehrbefugnis in der Soto-Zen-Tradition von Shunryu Suzuki; wichtige Lehrer: Sojun Mel Weitsman und Hozan Alan Senauke. Leitung einer Sangha und aktiv in der Hospizarbeit.

Seminargebühr: 30 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 240 €
Mitglieder: 220 €

Die Seminarkosten setzen sich aus den Pensionskosten und der Seminargebühr zusammen.

**9-Tage-Retreat, geeignet
für Einsteiger*innen und
erfahrene Meditierende
mit Steve und Rosemary
Weißman (online aus Australien)
Kursprache Englisch**



Es handelt sich hierbei um ein intensives Retreat, in dem viele der grundlegenden Methoden des Theravada-Buddhismus erläutert werden – mit dem Ziel, Einsicht in die Realität zu erlangen. Die Teilnehmenden werden daran arbeiten, Mitgefühl und Achtsamkeit zu entwickeln, ein Verständnis von Ursache und Wirkung zu erlangen, ihre weise Reflexion zu schulen und sich mit dem Thema der Vergänglichkeit auseinanderzusetzen. Viel Zeit wird auch in den traditionellen Sitz-, Geh- und Standpositionen verbracht. Von den Lehrenden werden morgens und abends Vorträge gezeigt, die 2023 im Haus der Stille aufgenommen wurden. Zwischendurch bieten sie online, an eigens hierfür eingerichteten Plätzen, die Gelegenheit zu vertraulichen Zweiergesprächen, welche sehr hilfreich sind.

25 Jahre lang waren Steve und Rosemary Meditationslehrer*innen im internationalen Wat-Kow-Tahm-Meditationszentrum in Thailand, wo sie auch lebten. 2013 zogen die beiden zurück nach Australien. Sie selbst wurden von führenden buddhistischen Lehrenden ausgebildet und begannen 1987 mit ihrem eigenen Lehrprogramm. Ihren besonderen Schwerpunkt legen die beiden auf das Entwickeln von mitfühlendem Verständnis. Aus gesundheitlichen Gründen werden Sie 2024 nicht anreisen, sondern von langjährigen SchülerInnen im Haus der Stille vertreten, sowie für die Einzelgespräche online zugeschaltet sein.

Seminargebühr: 50 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 540 €
Mitglieder: 495 €

Gemäß der Tradition verlangen die Referent*innen kein Honorar, sind aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



**Weiser Körper – freudiges Herz
Qigong & Meditation
Schweigeseminar**

mit Franz Möckl

Die Praxis der Meditation hilft uns klar zu sehen, „was Sache ist“ – wo wir festhalten und womit wir uns identifizieren (Weisheitsaspekt). Durch die sanft fließenden Bewegungen des Qigongs spüren wir den Körper als einen Tanz der Energien (Aspekt der Freude). Beide Disziplinen sind auf „Achtsamkeit des Körpers“ ausgerichtet, welche uns im Hier und Jetzt verankern. Der Körper kann nur jetzt erfahren werden, ist immer gegenwärtig. Durch die Wahrnehmung von Körper und Geist, frei von jeglicher Identifikation, erfreuen wir uns einer tiefen Verbindung mit uns selbst und unserer Umwelt.

Das Seminar findet im Schweigen statt und beinhaltet Perioden der Sitz- und Gehmeditation sowie Qigong-Übungen, Gruppengespräche und Vorträge. Die Bewegungen des Qigong sind leicht zu lernen. Der Kurs ist für alle geeignet.

Franz Möckl praktiziert Taiji & Qigong seit mehr als 30 Jahren. Er lebte in einer taoistischen Einsiedelei in den Rocky Mountains, als buddhistischer Mönch in Burma und Thailand, erhielt eine Ausbildung in MBSR und unterrichtete an der Stress-Reduction-Clinic in Worcester, MA. Er lebt am Fuße des heiligen Berges Arunachala in Südindien und unterrichtet weltweit.

Seminargebühr: 30 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 180 €
Mitglieder: 165 €

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.

**Frei Sein ist keine Illusion
Was würdest du tun,
wenn du keine Angst hättest?
Stille und Einsicht
Meditation in edlem Schweigen
mit Charlie Pils**



„Der Weg in dein Frei Sein beginnt mit der Bewusstwerdung der universellen menschlichen Ängste, die das Vertrauen in das Leben erschüttern, die der kreativen Lebensfreude die Energie rauben, die leidhafte Anhaftungen und Abneigungen erzeugen, die erfüllende Liebesbeziehungen verhindern, die deine Erkenntnis kraft verdunkeln und die Wahrnehmung von dir selbst und der Welt verzerren.

In der Kraft der Sangha üben wir uns in der Kunst des Reinen Gewahrseins und erleben selbst das Wunder der Verwandlung unserer körperlichen, emotionalen und mentalen Blockaden. Du beginnst zu entdecken, dass deine immer freie „Buddha-Natur“ keine Illusion ist.

Du beginnst zu verstehen, dass sich die universelle Liebe und Weisheit in ihrer Schöpferkraft durch deinen Körper, Herz und Geist gestalten möchte – ohne Angst – in all deinen persönlichen Fähigkeiten – voller Lebensfreude – immer Jetzt.

Charlie Pils ist Dharma-Lehrer in der Nachfolge von Ayya Khema. Er ist der spirituelle Leiter des Meditationszentrums Buddha-Haus München. Seine „Buddhistische Lebensschule“ zielt auf „Frei Sein, im Herzen Sein – mitten im Alltag“ – immer Jetzt.

Lehrerhonorar + freiwillige Spende: 280 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 420 €
Mitglieder: 385 €



Die Grüne Tara – Das kluge Handeln aller Buddhas

mit Lily Besilly und
Christine Kalkowski



Die Praxis der Grünen Tara wird seit über tausend Jahren in der tibetisch-buddhistischen Tradition überliefert. Tara-Praxis eröffnet einen direkten Zugang zu unserer angeborenen Weisheit, Liebe und Kraft. Furchtlosigkeit und Großzügigkeit, Weisheit und kluges Handeln sind die besonderen Qualitäten, die mit dieser Praxis genährt werden.

Der Kurs ist eine Einführung in die Übung mit viel Platz zum Kennenlernen der Praxis, zum Üben und Vertiefen. Ein Kurs in entspanntem Schweigen, mit stillen Meditationen im Sitzen und Gehen, Rezitation, angeleiteter Meditation, Vortrag und Gruppengespräch. Einfache Körperübungen unterstützen den Prozess. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen (FLINT).

Lily Besilly, geb. 1963, ist Meditationslehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. 1988 begegnete sie dem Buddhismus und wurde 2008 von Sylvia Wetzel zur buddhistischen Meditationslehrerin und 2013 zur Ausbilderin autorisiert.

Christine Kalkowski, Jahrgang 1968, begegnete 2000 Sylvia Wetzel und der Praxis der Grünen Tara. Sie wurde von Sylvia Wetzel 2020 zur buddhistischen Meditationslehrerin autorisiert, leitet zwei Meditationsgruppen in Münster und bietet regelmäßig Übungstage für Meditation an.

Seminargebühr: 60 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 180/420 €
Mitglieder: 165/385 €
Dana-Spenden-Empfehlung für 10 Tage: 300 bis 500 Euro.

Familien-Retreat Retreat für Groß und Klein

mit Nirmala K. Werner
& Hausteam



Mit diesem neuen Seminar machen wir ein Angebot für Eltern, die mit ihren Kindern ins Haus der Stille kommen möchten und alle, die sich schon immer ein buddhistisches Seminar mit viel Alltagsbezug gewünscht haben. Nirmala gibt Dharma-Unterweisungen und Meditationsanleitungen für Erwachsene und Jugendliche. Es gibt die Möglichkeit, im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen zu meditieren. Zusätzlich bietet Nirmala sanftes Yoga und intuitive, achtsame Bewegungssequenzen an. Es werden Anregungen vermittelt, um Mitgefühl, Bodhicitta und Achtsamkeit zu entwickeln und in Alltagssituationen zu üben.

Saskia bietet spielerische Meditation und Achtsamkeitsübungen für die jüngeren Kinder an.

Außerdem gibt es immer wieder die Möglichkeit zum Austausch und kleine gemeinsame Meditationsseinheiten.

Nirmala K. Werner ist von Christopher Titmus autorisierte Dharma- und Meditationslehrerin. Die dreifache Mutter praktiziert seit 2002 Einsichtsmeditation und studierte Sozialarbeit in Holland, wo sie mit drogenabhängigen Menschen arbeitete. Sie ist ausgebildet in transpersonaler, körperorientierter Psychotherapie (Orgodynamik) und verbindet verkörperte Achtsamkeit, Meditation und kontemplative Praktiken.

Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 180 €
Mitglieder: 165 €

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. SchülerInnen halber Preis, Kinder einschließlich 6 Jahre frei.



Geistesgegenwart und Verwandlung

Schweigeseminar für
Anfänger*innen und Erfahrene
mit Akiñcano (Marc Weber)
und Klaus-Peter Uhlenberg
(Assistenz)



Praktische, aufbauende Meditationsanleitungen in den Grundformen der Geistesgegenwart (sati-patthàna). Stille des Herzens, Klarheit des Geistes: Anschauliche Darlegung und praktische Übungen zur Ausbildung von Gewahrsein – die sanfte und gezielte Schulung von gründlichem Erwägen, liebender Güte und Geistessammlung vertiefen die Einsicht in die Prozesse unseres Erlebens. Woran bleibt unser Herz hängen? Verstrickungen werden einsehbar, ihre Lösung in tieferem Selbstverständnis möglich. Bewusste Achtsamkeit als Übung in allen Aktivitäten des Tages. Format: Meditation in Stille – Sitzen, Stehen und Gehen, Atemübungen, Gruppengespräch.

Akiñcano M. Weber ist buddhistischer Lehrer und Therapeut, war 20 Jahre Mönch in Europa und Asien und der Praxis des frühen Buddhismus verbunden. Er studierte Buddhistische Psychotherapie in London (M.A.) und ist international als Meditations- und Dharma-Lehrer tätig. Er führt eine Praxis für Dialogische Prozessbegleitung, ist Mitbegründer von Bodhi College und leitet Atammaya Köln.

Klaus-Peter Uhlenberg begann in den 1990er Jahren mit buddhistischer Meditation. Seit 2007 ist er regelmäßiger Teilnehmer von Akiñcano M. Webers Meditations- und Studienkursen in Köln, wo er seit 2021 selbst unterrichtet.

Seminargebühr: 30 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 240 €
Mitglieder: 220 €

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.

Weiser Körper – freudiges Herz Qigong & Meditation

mit Franz Möckl



Die Praxis der Meditation hilft uns klar zu sehen, „was Sache ist“ – wo wir festhalten und womit wir uns identifizieren (Weisheitsaspekt). Durch die sanft fließenden Bewegungen des Qigongs spüren wir den Körper als einen Tanz der Energien (Aspekt der Freude). Beide Disziplinen sind auf „Achtsamkeit des Körpers“ ausgerichtet, welche uns im Hier und Jetzt verankern. Der Körper kann nur jetzt erfahren werden, ist immer gegenwärtig. Durch die Wahrnehmung von Körper und Geist, frei von jeglicher Identifikation, erfreuen wir uns einer tiefen Verbindung mit uns selbst und unserer Umwelt.

Das Seminar findet im Schweigen statt und beinhaltet Perioden der Sitz- und Gehmeditation sowie Qigong-Übungen, Gruppengespräche und Vorträge. Die Bewegungen des Qigong sind leicht zu lernen. Der Kurs ist für alle geeignet.

Franz Möckl praktiziert Taiji & Qigong seit mehr als 30 Jahren. Er lebte in einer taoistischen Einsiedelei in den Rocky Mountains, als buddhistischer Mönch in Burma und Thailand, erhielt eine Ausbildung in MBSR und unterrichtete an der Stress-Reduction-Clinic in Worcester, MA. Er lebt am Fuße des heiligen Berges Arunachala in Südindien und unterrichtet weltweit.

Seminargebühr: 50 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 300 €
Mitglieder: 275 €

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



**Deep Rest – Tiefes Ruhen des Körpers
als Tor zu Weisheit und Mitgefühl
Schweigeseminar
mit sanften Bewegungseinheiten**

mit Nirmala K. Werner

Was, wenn der Zugang zu unserer reinen lichtvollen Natur einfach und leicht sein dürfte? Wenn wir genau so, wie wir sind, genug sind, alles inklusive? Auch mit Schmerz, Chaos, Angst und Wut?

Für viele Menschen ist das Liegen die am besten geeignete Position, um entspannt, rezeptiv und still zu sein. Diese entspannte innere Stille ermöglicht einem reinen, fließenden Bewusstsein durchzuscheinen und erlaubt durchlässig zu werden für das, was uns „nach Hause bringt“.

In diesem Retreat sind wir eingeladen, den ganz eigenen Weg in die Meditation hinein zu finden. Kreative und traditionelle klare Meditationsanweisungen, intuitive Bewegungen aus dem Yoga und dem Embodiment, Dharmavorträge, der Kontakt zur Natur sowie Zeit für Einzelgespräche unterstützen dich, im „wirklichen Nichtstun“ anzukommen.

Nirmala K. Werner ist von Christopher Titmus autorisierte Dharma- und Meditationslehrerin. Sie praktiziert seit 2002 Einsichtsmeditation und studierte Sozialarbeit in Holland, wo sie mit drogenabhängigen Menschen arbeitete. Sie lebte mehrere Jahre in Asien, wo sie sich intensiv mit Yoga und der Theravada-Lehre beschäftigte. Sie ist ausgebildete Psychotherapeutin (Orgodynamik) und verbindet verkörperte Achtsamkeit, Meditation und kontemplative Praktiken.

Seminargebühr: 30 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 240 €
Mitglieder: 220 €

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 140 bis 260 Euro, je nach persönlicher Situation.)

**Kraftquellen im Leben
und Sterben**

mit Lisa Freund



Im Seminar geht es um das Aufspüren deiner persönlichen Kraftquellen und den Mut zum Experimentieren. Wir unterscheiden äußere, innere und spirituelle Kraftquellen, die du in einem kreativen Prozess erlebst. Du findest heraus, wie dich deine spirituelle Kraftquelle im Umgang mit Vergänglichkeit begleiten kann.

Wir nutzen die Tage auch als kreativen Raum zum spielerischen Umgang mit der spirituellen Kraftquelle. Du findest unterschiedliche Ausdrucksformen der Verbindung zu ihr und erlebst, wie sie dich im Alltag begleiten kann.

Methoden der Arbeit sind Visualisierungen, eine längere Fantasiereise, Meditation, Übungen, Vorträge, der Austausch in kleinen Gruppen, im Plenum, spielerische Elemente und Stille. Im Seminar werden wir miteinander reden, wenn es ansteht. Stilles Sitzen wird uns helfen, immer wieder die innere Mitte zu finden. Bei den Mahlzeiten oder auf dem Gelände gilt edles Schweigen.

Lisa Freund ist seit 1990 dem Buddhismus sehr verbunden. Sie ist Mitgründerin eines buddhistischen ambulanten Hospizes in Berlin. 2022 erlebte sie eine Krebserkrankung mit palliativer Diagnose, die sie vor allem mit Hilfe integrativer Medizin und spiritueller Praxis überwinden konnte.

Seminargebühr: 30 €
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 180 €
Mitglieder: 165 €

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



Freundestreffen – Besprechung von Lehrreden

Seit 1948 erklärte Paul Debes mit unermüdlichem Engagement in Vorträgen und Seminaren die Meistersung der Existenz nach der Lehre des Buddha und den Weg zur Todlosigkeit. Er gründete das Buddhistische Seminar. Es entstand eine Gemeinschaft, die unter dem Leitbild des Edlen Freundes (kalyanamitta) steht und sich in über 75 Jahren praktisch und spirituell auf dem Weg (patipada) unterstützt.

Wir treffen uns im Frühjahr und Herbst jedes Jahres zu Wochenendseminaren im HAUS DER STILLE und sprechen über ausgewählte Reden und Themen aus dem Palikanon. Neben den Gesprächen bietet das Seminar auch Raum für Meditation und gemeinsame Spaziergänge. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 180 €
Mitglieder: 165 €

Grüne Tara – Offen und furchtlos Meditationsseminar im Schweigen

mit Lily Besilly



Die Praxis der Grünen Tara ist eine Übungsfolge aus dem tibetischen Buddhismus. Tara als weibliches Symbol der Transzendenz bietet einen besonderen Zugang zu unserer inneren Fülle, Klarheit und Weite.

Der Kurs ist eine Einführung in die Übung mit viel Platz zum Kennenlernen der Praxis, zum Üben und Vertiefen. Ein Kurs in entspanntem Schweigen, mit stillen Meditationen im Sitzen und Gehen, Rezitation, angeleiteter Meditation, Vortrag und Gruppengespräch. Einfache Körperübungen unterstützen den Prozess.

Lily Besilly, geb. 1963, wurde von Sylvia Wetzel 2008 zur Meditationslehrerin und 2013 zur Ausbilderin autorisiert. Weitere wichtige Lehrer*innen sind u.a. Rigdzin Shikpo, Lodrö Rinpoche und Tsültrim Allione.

Seminargebühr: 30 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 240 €
Mitglieder: 220 €

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



Vipassana-Meditation Schweigeseminar

mit Michael Kewley
(Dharmachariya Paññadipa)
Kursprache Englisch

Michael Kewley ist der frühere buddhistische Mönch Pannadipa und Gründer der reinen Dhamma-Tradition (reine Lehre des Buddha) zum spirituellen Erwachen. 30 Jahre lang war er Schüler von Sayadaw Rewata Dhamma, einem buddhistischen Lehrer aus Burma, und lebte mit ihm als Mönch und als sein persönlicher Assistent. Bereits in seiner Jugend lernte er in der Tradition von Rinzaï und Soto-Zen. Er verbrachte auch Zeit mit Advaitana-Vedana-Lehrern in Indien. Mittlerweile teilt er sein umfassendes spirituelles Verständnis durch eine nicht dualistische Darstellung von Vipassana-Meditation und Lebensführung.

Viele Jahre war er leitender Lehrer im International Meditation Center in Bodhi Gaya in Indien und wurde dort liebevoll „der Guru mit dem gütigen Herzen“ genannt. Er sagt oft, dass er sich nicht als Lehrer sieht, sondern nur die Lehre des reinen Dhamma mit den Menschen teilt, die zu ihm kommen.

Am 26. Mai 2006 wurde ihm im Tempel seines Lehrers in England der Titel „Dharmachariya“, was so viel heißt wie „Lehrer des Dhamma“, verliehen. Michael vermittelt seine Lehre über Geschichten, die sowohl modern als auch traditionell sein können, und hat dabei einen großartigen Sinn für Humor. Seine Anwesenheit ist inspirierend und tiefgreifend und egal wo er sich gerade auf der Welt befindet, sind die Dhamma-Hallen erfüllt mit freudvollem Lachen.

Lehrerhonorar: 140 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 240 €
Mitglieder: 220 €

Meditationswoche – Schweigeseminar

organisiert
von der Arbeitsgemeinschaft
für Meditation



„Das Erwachen von Verständnis, Liebe und Intelligenz hat nichts mit einer Haltung oder Tradition zu tun, wie alt und eindrucksvoll sie auch sein mag. Es hat nichts mit Zeit zu tun. Es geschieht von allein, wenn ein Mensch fragt, forscht, zuhört und still schaut, ohne in Angst und Vergnügen oder Schmerz steckenzubleiben.“
(Toni Packer)

Dieses Retreat bietet Menschen – unabhängig von ihrer jeweiligen spirituellen Orientierung – die Möglichkeit, sich intensiv in die Stille zu begeben. Das gemeinsame Sitzen und das miteinander vereinbarte Schweigen schaffen dafür den Rahmen. Das Retreat hat eine klare Struktur, die eigenverantwortlich genutzt werden kann. An jedem Tag kann einem Vortrag von Toni Packer, ausgewählt aus den Jahren 1995 bis 2002, zugehört werden; und an drei Abenden findet ein Gesprächskreis statt, in dem sich Teilnehmende miteinander austauschen können.

Die Teilnahme an diesem Retreat setzt Meditationserfahrungen und die Bereitschaft voraus, das miteinander vereinbarte Schweigen einzuhalten und sich ohne Anleitung auf diesen siebentägigen Prozess vollständig, das heißt bis zum Ende des Retreats, einzulassen.

Seminargebühr: 50 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 420 €
Mitglieder: 385 €



Die Poesie des Herzens Metta-Meditation im Schweigen

mit Angelika Baur

Wie wir die Welt sehen, hängt von unserem Herzenszustand ab. Sich mit dem Herzen inniglich vertraut zu machen und sein Mysterium immer mehr zu verstehen, gelingt uns mithilfe der Metta-Meditation. Durch diese Übung erleben wir die Tiefe und Weite unseres inneren Raums, den der Dichter Rainer Maria Rilke „Weltinnenraum“ nennt. Ich lade gerne dazu ein, diesen Herz-Raum, der alles erfährt – Schönheit und Schrecken, Glück und Leid – zu erspüren. Mit Meditation und einer Prise Poesie eröffnen wir uns einen Zugang zu unserer unerschöpflichen innersten Quelle, einer allumfassenden Liebe, die unsere Verbundenheit mit allen Wesen und Dingen erfahren lässt.

Wir praktizieren die Metta-Meditation und lassen unser Herz von der Lehre des Buddha und durch Gedichte inspirieren. Der Kurs findet im Schweigen statt und umfasst Sitz- und Gehmeditationen, Vorträge, Anleitungen, geführte Meditationen, achtsame Körperübungen und Gespräche.

Angelika Baur, geb. 1960, ist Dharma-Lehrerin in der thailändischen Waldklosterlinie der buddhistischen Theravada-Tradition. Sie wurde 2015 von Marie Mannschatz autorisiert. Mit ihr zusammen ist sie Autorin von „Buddhas Herzmeditation – Mit Achtsamkeit zu Selbstliebe und Mitgefühl“.

Seminargebühr: 30 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 420 €
Mitglieder: 385 €

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 250 bis 420 Euro, je nach persönlicher Situation.)

Vipassana Meditationsretreat Schweigeseminar

mit Tineke Osterloh



Tineke Osterloh gibt umfassende Anleitungen zur Samatha-Vipassana Meditation. Dies ist eine grundlegende buddhistische Geistes Schulung, um Achtsamkeit, ruhiges Verweilen (Sammlung) und geistige Flexibilität zu entwickeln. Die Kunst besteht darin, sich dem, was wir tun, ganz hinzugeben. Die fokussierte Vipassana Meditation bekommt dadurch eine ungeahnte Tiefe, Sanftmut und Offenheit. Daher üben wir uns nicht nur in Achtsamkeit, sondern legen auch großen Wert darauf, eine wohlwollende Haltung und tiefes Vertrauen zu entwickeln.

In den Dharma Vorträgen werden zentrale buddhistische Themen gut verständlich erklärt, um die Teilnehmenden in ihrer Praxis zu bestärken. Am Abend gibt es die Gelegenheit für Austausch und Fragen.

Entspannter Tagesablauf von ca. 7:00 bis 20:30 Uhr. Zwischendurch leichte Körperübungen zum Dehnen, Strecken und Entspannen. Bitte auch feste Schuhe und warme Kleidung für die Gehmeditation im Garten mitbringen!

Tineke Osterloh ist seit mehr als 25 Jahren buddhistische Lehrerin, Coach und Autorin. Sie erhielt die Lehrerlaubnis von dem bekannten englischen Meditations- und Dharmalehrer Christopher Titmuss.

Lehrerinnenhonorar: 250 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 240 €
Mitglieder: 220 €

Eine Ermäßigung auf Anfrage ist möglich.



Arbeitswochenende

Alle, die Lust und Zeit haben, sind herzlich eingeladen, im Haus und Gelände mit anzupacken.

Für folgende Arbeiten sind eure helfenden Hände gefragt:

- Teiche entschlammen und von Ästen/Bäumen befreien
- Laubharken
- runtergefallene Äste beseitigen
- Kompost bearbeiten
- Dachrinnen säubern

Für stärkende Verpflegung wird gesorgt – Übernachtungen sind möglich.
Bitte meldet euch im Haus der Stille.

**Innerer Frieden durch
Weisheit und Mitgefühl
Vipassana und Metta-
Meditation im Schweigen**
mit Renate Seifarth
und Claude Mannewitz (Assistenz)



Ein friedvoller Geist ist die Grundlage für ein erfülltes, harmonisches und lebendiges Leben. Stille, Mitgefühl und Weisheit führen uns dahin. In der Meditation entwickeln wir ein klares, stabiles und freundliches Gewahrsein, das alle Aspekte unseres Lebens ausleuchtet. Wir nehmen uns neu wahr und gewinnen befreiende Erkenntnisse, die zu Frieden führen. Wir eignen uns Fähigkeiten an, die unsere Resilienz erhöhen, so dass wir unser inneres Gleichgewicht inmitten aller Auf's und Abs im Leben bewahren können.

Intensive Übungsperioden mit angeleiteten und stillen Meditationen, Vorträgen, Check-ins. **Kommunikationsmedienfreier Schweigekurs.** Geeignet für Erfahrene und Unerfahrene. Getrennte Unterbringung von Paaren.

Renate Seifarth, Diplom-Biologin, HP Psychotherapie, Autorin und Übersetzerin, widmet sich seit 1989 der Meditation. Sie verbrachte über sechs Jahre im Retreat, im Westen und in Asien. Zu ihren Lehrern gehören u. a. Fred von Allmen, Joseph Goldstein, Ajahn Maha Bua und Stephen Batchelor. Ihr liegt eine zeitgemäße, für ein Leben in der modernen Welt taugliche Auseinandersetzung mit der buddhistischen Lehre am Herzen.

Seminargebühr: 50 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 420 €
Mitglieder: 385 €

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



Mit offenem Herz und weitem Geist Meditationskurs im Schweigen

mit Lily Besilly

Wie können wir in herausfordernden Begegnungen den Zugang zu Klarheit und Mitgefühl in uns finden?

Grundlegende buddhistische Übungen bieten Zugang zu unserem offenen, feinfühligem Herzen. Der Kraft, die auch in schwierigen Situationen Halt und Vertrauen ermöglicht. Einfache Körperübungen helfen zu spüren, wie wir uns auch in angespannten Situationen selbst unterstützen und uns trotz allem wohlfühlen können. Im Zusammenwirken der verschiedenen Übungen öffnet sich unser Zugang zu innerer Zartheit und Kraft mühelos. Ein Kurs mit stillem Sitzen, Singen, angeleiteten Meditationen, Übungen und Vorträgen.

Der Kurs findet in entspanntem Schweigen statt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Lily Besilly, geb. 1963, wurde von Sylvia Wetzel 2008 zur Meditationslehrerin und 2013 zur Ausbilderin autorisiert. Weitere wichtige Lehrer sind u. a. Rigdzin Shikpo, Lodrö Rinpoche und Tsültrim Allione.

Seminargebühr: 50 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 420 €
Mitglieder: 385 €

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.

Kein Weg, kein Ziel, grenzenlose Weite – Intensives Vipassana- Schweigeseminar

mit Wolfgang Seifert



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.

Diese Übungsweise 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. Die spirituelle Suche mündet in die Einsicht: „ES geschieht. Kein Weg, kein Ziel – grenzenlose Weite. JETZT.“

Wolfgang Seifert: „Die essentiellen und zeitlosen Aussagen weltumfassender Weisheitslehren prägen meinen Werdegang. Ich versuche in meinen Kursen einen integralen Weg spiritueller Einsicht zu vermitteln, die letztlich die vermeintliche Trennung von weltlichem und geistigem Leben überbrückt.“

Die Kurse gestalten sich durch Sitz-Meditation (die Hauptübung), Geh-Meditation, Hatha-Yoga, Übungen für das Körperbewusstsein, Mantrarezitation, persönliche Gespräche, Vorträge und Schweigezeiten.

Seminargebühr: 50 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 360 €
Mitglieder: 330 €

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.

Rücktrittsregeln und Haftungshinweise

1. Wir bitten Sie darum, am Nachmittag (ab 15 Uhr) des Anreisetages das Büro im Haupthaus aufzusuchen, um dort die Seminargebühr in bar und die restlichen Pensionskosten in bar oder mit EC-Karte zu zahlen. Jedes Seminar beginnt am Anreisetag mit dem Abendessen um 18.30 und endet am Abreisetag nach dem Mittagessen um 12 Uhr. Bei mehrtägigen Seminaren werden alle Teilnehmer*innen gebeten, sich entsprechend bewährter Tradition und zur Senkung der Kosten an den Haus- und Gartenarbeiten mit täglich einer Stunde zu beteiligen. Die Küche ist vegetarisch. **Auf Diätwünsche kann bedingt nach vorheriger Absprache eingegangen werden.**

2. Wir sind für die Durchführung der Seminare und als gemeinnütziger Verein **dringend** auf die Verbindlichkeit der bestätigten Anmeldungen angewiesen. **Deshalb gilt bei einem Rücktritt von der bestätigten Anmeldung folgende Vereinbarung:** Wenn die Rücktrittserklärung bis drei Wochen vor Seminarbeginn bei uns eingegangen ist, wird die Vorauszahlung von mindestens 80 € abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 30 € erstattet. Bei späterem Eingang der Abmeldung wird die Vorauszahlung vollständig einbehalten. Wenn uns die Rücktrittserklärung erst zwei Wochen vor Beginn des gebuchten Seminars oder später zugegangen ist, ist der betreffende **Pensionskosten in voller Höhe** zu zahlen. Dies gilt auch für den Fall einer vorzeitigen Abreise. Eine andere Kostenregelung kann in begründeten Ausnahmefällen vereinbart werden.

3. Die bei den einzelnen Seminaren im Programmheft genannten Kosten setzen sich aus den Pensionskosten und der Seminargebühr zusammen. Die Pensionskosten schließen die Kosten der Unterkunft in einem Mehrbettzimmer (3–4 Personen), die Verpflegungskosten, eine geringe Verwaltungsgebühr sowie die gesetzliche Mehrwertsteuer ein. Bettwäsche und Handtücher können gegen eine einmalige Gebühr von 5 € ausgeliehen werden. Ansonsten sind Laken, Bettbezüge und Handtücher mitzubringen.

Vereinsmitglieder: 55 €

Nichtmitglieder: 60 €

Einzelzimmer-Zuschlag : 14 €

Doppelzimmer-Zuschlag: 7 €

Die Seminargebühr beinhaltet die Reise- und Unterbringungskosten der auf Spendenbasis arbeitenden Lehrer*innen.

4. **Haftungsregelung:** Die Teilnahme an den Seminaren erfolgt in eigener Verantwortung. Das Haus der Stille und die Seminarleiter*innen übernehmen keine Haftung für fahrlässig verursachte Personen- und Sachschäden. Meditationsseminare, die über mehr als zwei volle Tage bzw. im Schweigen durchgeführt werden, sind grundsätzlich nicht für Menschen geeignet, bei denen psychische Erkrankungen bestehen und/oder die sich in laufender psychotherapeutischer Behandlung befinden. In diesen Fällen empfehlen wir unbedingt, die Frage einer Teilnahme mit dem behandelnden Facharzt bzw. der Fachärztin oder dem*der Psychotherapeut*in vorher zu klären.

Bei Teilnehmer*innen mit geringem Einkommen kann auf Nachfrage ein Preisnachlass vereinbart werden.



Haus der Stille e. V., Mühlenweg 20, 21514 Roseburg
Telefon 04158/214, E-Mail: info@hausderstille.org
Bankverbindung: Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg
IBAN: DE03 2305 2750 1000 1386 29, BIC: NOLADE21RZB
Sie finden uns im Internet unter: www.hausderstille.org
Über Ihre Teilnahme an Seminaren freuen wir uns ebenso
wie über Ihre Spenden, Fragen und Anregungen.