

# Haus der Stille



Seminarprogramm  
2011

Buddhistisches Meditationszentrum

# Herzlich willkommen im Haus der Stille

**D**as 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 Spazieren gehen 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 neun 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 Seminar Teilnehmer. 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 bes-  
ten selbst.*



Haus der Stille e.V., Mühlenweg 20, 21514 Roseburg  
Tel. und Fax 04158 / 214, E-Mail: [info@hausderstille.org](mailto:info@hausderstille.org)  
Sie finden uns im Internet unter: [www.hausderstille.org](http://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 –  
Schweigeseminar  
**24. bis 27. Februar**

Seminar Nr. 2  
Meditations- und  
Yogaseminar  
mit Dr. Armin Gottmann  
**3. bis 6. März**

Seminar Nr. 3  
Vipassana-Meditation –  
Schweigeseminar  
mit Paul (Siriseela) Köppler  
**11. bis 13./17. März**

Seminar Nr. 4  
Vipassana- und Metta-  
Meditation –  
Schweigeseminar  
mit Ursula Flückiger  
und Isis Bianzano  
**24. bis 27. März**

Seminar Nr. 5  
Innere Erfahrungen  
mit Klaus Lange  
**1. bis 3. April**

Seminar Nr. 6  
Freundestreffen –  
Besprechung von Lehrreden  
**8. bis 10. April**

Mitgliederversammlung  
**17. April um 10.30 Uhr**

Seminar Nr. 7  
Ein Weg zum Wesentlichen  
Intensives Vipassana-  
Schweigeseminar  
mit Wolfgang Seifert  
**18. bis 25. April**

Seminar Nr. 8  
Meditationswoche  
Schweigeseminar  
**30. April bis 7. Mai**

Vesakh-Feier  
**15. Mai um 10.30 Uhr**

Seminar Nr. 9  
Vipassana-Meditations-  
Seminar  
„Einsicht und Herz“  
mit Bhante Sujiva  
**16. bis 28. Mai**

Seminar Nr. 10  
Vipassana-Schweigeseminar  
„Den inneren Raum  
erforschen“  
mit Marie Mannschatz  
**1. bis 5. Juni**

Seminar Nr. 11  
Vipassana-Meditation  
und Achtsamkeitsyoga  
mit Bhikku Yogavacara  
Rahula  
**10. bis 19. Juni**

Seminar Nr. 12  
Vipassana-Schweigeseminar  
mit Mr. Dhiravamsa  
**24. Juni bis 3. Juli**

Seminar Nr. 13  
Lust der Gefühle – Last der  
Gefühle  
mit Alfred Weil  
**7. bis 10. Juli**

Seminar Nr. 14  
Grüne Tara – Freie Frau  
Meditationskurs im  
Schweigen für Frauen  
mit Sylvia Wetzel  
Lehrassistenz: Angelika Geist  
**15. bis 21. Juli**

Seminar Nr. 15  
Meditation –  
Schweigeseminar  
„Sei einfach still“  
mit Charlie Pils  
**30. Juli bis 6. August**

Seminar Nr. 16  
Qi-Gong und  
Vipassana-Schweigeseminar  
mit Franz Möckl  
**9. bis 14. August**

Seminar Nr. 17  
Die Entwicklung von  
Weisheit und emotionaler  
Intelligenz  
Vipassana-Schweigeseminar  
mit Vimalo Kulbarz  
**20. bis 27. August**

Seminar Nr. 18  
Meditation –  
Schweigeseminar  
„Warum sind wir so  
verletzbar“  
mit Wilfried Reuter  
**31. August bis 4. September**

Seminar Nr. 19  
Yoga der Achtsamkeit  
mit Angelika Vogel  
**8. bis 11. September**

Seminar Nr. 20  
Zen-Sesshin  
mit Zen-Meisterin  
Dagmar Doko Waskönig  
**15. bis 18. September**

Seminar Nr. 21  
Wohlfühlen und  
Herzenswärme  
Metta-Meditation im  
Schweigen  
mit Marie Mannschatz  
**21. bis 25. September**

Seminar Nr. 22  
Freundestreffen –  
Besprechung von Lehrreden  
**30. September bis 3. Oktober**

Seminar Nr. 23  
Meditationswoche –  
Schweigeseminar  
**8. bis 15. Oktober**

Seminar Nr. 24  
Tonglen-Meditation  
Achtsamkeit und Mitgefühl  
mit Yeshe Udo Regel  
**20. bis 23. Oktober**

Seminar Nr. 25  
3-Tage-Metta-Retreat  
Im edlen Schweigen  
mit Dr. Sylvia Kolk  
**27. bis 30. Oktober**

Seminar Nr. 26  
Klarheit und Stille finden  
Achtsamkeits- und  
Herzmeditation  
Schweigeseminar  
mit Tineke Osterloh  
**3. bis 6. November**

Seminar Nr. 27  
Geistesgegenwart und  
Verwandlung  
Schweigeseminar  
mit Akiñcano (Marc Weber)  
**9. bis 13. November**

Seminar Nr. 28  
Vipassana-Meditation –  
Schweigeseminar  
mit Renate Seifarth  
**17. bis 20. November**

Seminar Nr. 29  
Nur wer die Sehnsucht  
kennt...  
Meditationskurs im  
Schweigen  
für Männer und Frauen  
mit Sylvia Wetzel  
Lehrassistenz:  
Sabine Hayoz-Kalff  
**27. November bis 3. Dez.**

Seminar Nr. 30  
Innere Erfahrungen  
mit Klaus Lange  
**9. bis 11. Dezember**

Seminar Nr. 31  
Ein Weg zum Wesentlichen  
Intensives Vipassana-  
Schweigeseminar  
mit Wolfgang Seifert  
**26. Dezember 2011  
bis 1. Januar 2012**



### Drei Tage in Stille – Schweigeseminar

organisiert  
von der Arbeitsgemeinschaft  
für Meditation e.V.

„Stille bedeutet, dass 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)

Wir bieten allen Menschen – unabhängig von ihrer jeweiligen spirituellen Orientierung – an, gemeinsam in Stille zu sitzen. Zugleich ist jede/jeder frei, sich diese Tage meditativ selbst zu gestalten. Am Freitag und Sonnabend besteht die Möglichkeit, einen Vortrag von Toni Packer (von CD) zu hören.

Die Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft für Meditation e.V. haben viele Jahre lang bis 2002 die Retreats mit Toni Packer in Deutschland organisiert und führen seitdem jährlich zwei Meditationswochen sowie dieses Kurzretreat ohne spirituelle Leitung durch.

Organisationsgebühr: ..... 20,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 108,00 Euro  
Mitglieder: ..... 96,00 Euro

### Meditationsseminar mit Dr. Armin Gottmann



Mantrische Meditationsformen nach tibetischer Tradition. Mantras sind Silben, auf die man sich bei der Meditation im Sitzen, Gehen und Stehen, aber auch im Liegen konzentriert und die man auch chanten kann.

Einführung und Anleitung mit verschiedenen Mantras. Zur Auflockerung und zur Ergänzung wird täglich ein Hatha-Yoga-Kursus von zweimal einer Stunde abgehalten.

Dr. Armin Gottmann wurde drei Jahre lang in der Yogaschule Lonowla, Indien, ausgebildet. Er ist Schüler des Ehrw. Lama Anagarika Govinda und spiritueller Leiter des Ordens Arya Maitreya Mandala.

Lehrerhonorar: ..... 50,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 108,00 Euro  
Mitglieder: ..... 96,00 Euro



**Vipassana-Meditation  
Achtsamkeit und Verstehen  
Buddhas ewige Gesetze –  
Schweigeseminar  
mit Paul (Siriseela) Köppler**

Die Teilnahme nur am WE 11.-13. ist möglich.

**Vipassana-Meditation –  
Schweigeseminar**

**mit Ursula Flückiger  
Assistenz: Isis Bianzano**



Achtsamkeit zu üben ist ganz einfach. Ein erfahrener Lehrer, die Gruppe und die tägliche Struktur helfen uns dabei, in die Stille zu gehen. Wir lernen den Augenblick zu erfahren und uns zu schätzen, wir lernen Atem und Körper zu beruhigen und ganz im Moment zu sein. Wir erfahren auch, dass es nicht einfach ist, dabei zu bleiben und konzentriert zu sein. Achtsamkeit hilft uns, die Hindernisse wie Unruhe und Schmerzen zu überwinden unsere Gewohnheiten zu erkennen und leidvolles Denken und Verhalten zu ändern. Die grundlegenden Prinzipien der buddhistischen Lehre zeigen Wege, wie wir unser Leben selbst bestimmen können.

Gemeinsame und individuelle Übungen, Vorträge und Einzelgespräche prägen diesen Rückzug, der uns für die Aufgaben des Alltags Kraft und Zuversicht gibt.

Paul Köppler folgt einem westlichen Weg des Buddha seit mehr als 30 Jahren. Er ist Meditationslehrer und Lebensberater in der Nachfolge seiner Theravada-Lehrer Godwin S. R. Denison, Ch. Titmuss und hat auch viel Erfahrung im Zen, Körperarbeit und humanistischer Psychologie.

Lehrerhonorar: . . . 2 Tage 70,00 / 6 Tage 180,00 Euro  
Pensionspreis (o. EZ-/DZ-Zuschl.): . . . 72,00 / 216,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 64,00 / 192,00 Euro  
Eine Ermäßigung auf das Lehrerhonorar wird auf Anfrage gerne gewährt.

Mit Interesse, Geduld und liebevoller Zuwendung wird ein direktes Erleben und Erforschen der Körperempfindungen und Gefühle, der Geisteszustände und der inneren Bilder und Gedanken sowie aller Sinneswahrnehmungen geübt. Durch intuitive Weisheit können leidbringende Umgangsweisen mit uns und dem Leben allmählich losgelassen werden. Mitgefühl, Vertrauen, Gelassenheit, Freude und Verbundenheit werden gestärkt.

Ursula Flückiger praktiziert Vipassana-Meditation seit 1980 mit verschiedenen LehrerInnen. Sie erhielt viele Belehrungen in der Tibetischen Mahayana-Tradition. Während zehn Jahren arbeitete sie in eigener Praxis für Hakomi-Psychotherapie. Seit 1990 wirkt sie als Meditationslehrerin und ist Mitbegründerin des Meditationszentrums Beatenberg in der Schweiz.



Isis Bianzano widmet sich seit 1983 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung unter verschiedenen LehrerInnen. Seit 1990 Tätigkeit in verschiedenen Bereichen der Sozialen Arbeit. Ende 2011 wird sie Fred von Allmens Fünf-Jahres-Schulungsprogramm für Dharmalehrende beenden.

Organisationsgebühr: . . . . . 50,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 144,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 128,00 Euro  
Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



### Innere Erfahrungen mit Klaus Lange

Seit 1980 geht Klaus Lange einen eigenen inneren Weg, den er „Innere Erfahrungen“ nennt. Er hat sich mit östlichen Religionen beschäftigt und buddhistische Meditation geübt.

Seine „Innere Erfahrungen“ finden direkt in allen Ebenen des Menschen statt. So kann man sich dem eigenen Körper, den Gefühlen und den vielen Formen des eigenen Geistes zuwenden. Man kann sehen, spüren oder hören, was im eigenen Inneren deutlich wird, und diesen Kontakt dadurch vertiefen, dass man laut oder leise dorthin spricht. Diese Beziehung bleibt jedoch nicht einseitig, da das Innere häufig auf seine Weise antwortet. Derartige Beziehungen führen dazu, dass man auch zu den unangenehmen und bei uns meistens negativ bewerteten inneren Zuständen und Vorgängen mehr Vertrauen gewinnt.

Das eigene Leben kann innen und außen leichter und erfüllter werden. Seit 1980 sind unzählige Menschen in seine Wochenendveranstaltungen und zu Einzelbegleitungen zu ihm gekommen.

Lehrerhonorar: . . . . . 30,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . 72,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 64,00 Euro

### Freundestreffen – Besprechung von Lehrreden



Paul Debes trat 1948 in Hamburg mit einem buddhistischen Vortragszyklus an die Öffentlichkeit. Das war die Geburtsstunde des Buddhistischen Seminars. Nach etwa 30-jähriger Tätigkeit als buddhistischer Lehrer in Hamburg verlegte er seinen Wohnsitz nach Bayern. Ein von ihm gegründeter Lehrredenkreis setzte in Hamburg seine Arbeit fort.

Man trifft sich seit 1976 an jedem zweiten Samstag des Monats, um eine Lehrrede zu besprechen. Der Kreis ist offen, es gibt keinen Vorsitzenden und keinen Diskussionsleiter. Zweimal im Jahr, im Frühjahr und Herbst, findet ein Wochenendseminar im Haus der Stille statt.

Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . 72,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 64,00 Euro



### Mitgliederversammlung Beginn 10.30 Uhr

Die Mitgliederversammlung im Haus der Stille bietet die Möglichkeit, die Menschen im Vorstand kennen zu lernen, 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 Freunde 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.

### Intensives Vipassana- Schweigeseminar Ein Weg zum Wesentlichen mit Wolfgang Seifert

Die Teilnahme an einzelnen Tagen ist 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.

Dieser Weg 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.

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.

Organisationsgebühr: . . . . . 25,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 252,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 224,00 Euro

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



### Meditationswoche – Schweigeseminar

organisiert  
von der Arbeitsgemeinschaft  
für Meditation e.V.

„Ein-Sicht, Erleuchtung, Ganzheit... ist niemals die Wirkung einer Ursache. Handeln zerstört es nicht, Sitzen bringt es nicht hervor. Es ist nicht das Ergebnis von irgendetwas: keine Technik, keine Methode, Umwelt, Tradition, ... ; keine Handlung oder Nicht-Handlung kann es erzeugen. Es ist da, ungeschaffen, frei wirkend in Weisheit und Liebe, wenn die Ich-Bezogenheit unseres Denkens klar durchschaut ist und sich auflöst im Licht des Verstehens.“ In diesem Sinne Toni Packers führen Teilnehmer der Meditationswochen die „Arbeit von Moment zu Moment“ weiter.

Wir bieten allen Menschen – unabhängig von ihrer jeweiligen spirituellen Orientierung – an: Gemeinsames Sitzen in Stille, Möglichkeiten zu Gruppen- und Zwiegesprächen, tägliche Vorträge von CD von Toni Packer.

Unsere bisherige Praxis einwöchiger Retreats ohne Anleitung ist sehr ermutigend, ermöglicht sie doch die Erfahrung, dass Gewahrsein keinen Lehrer oder andere Autoritäten braucht, sondern sich entfaltet in der Stille des gemeinsamen Sitzens.

Das Seminar ist geeignet für alle Menschen, die sich ernsthaft für diese „Arbeit“ interessieren.

Organisationsgebühr: ..... 50,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 252,00 Euro  
Mitglieder: ..... 224,00 Euro

### Vesakh-Feier Beginn 10.30 Uhr



Zur Vesakh-Feier sind alle Freunde des Hauses der Stille herzlich eingeladen. Mit diesem Fest, das überall in der buddhistischen Welt begangen wird, feiern wir die Geburt und die Erleuchtung des Buddha, sein Leben und sein Sterben. Das Vesakh-Fest ist ein Sinnbild der Möglichkeit unserer eigenen Erleuchtung.

An diesem Tag besinnen wir uns durch eine angeleitete Meditation, einen Vortrag und Rezitationen auf die Lehre und das Werk des Buddha. Im Anschluss bietet sich die Gelegenheit zum Gedankenaustausch.

Zu Mittagessen, Kaffee und Kuchen laden wir ein. Wenn Sie kommen möchten, senden Sie bitte eine kurze Anmeldung an das Haus der Stille. Sie wird nicht bestätigt.



**Einsicht und Herz,  
der Weg der Achtsamkeit  
– Vipassana-Seminar**

**mit Bhante Sujiva**

Bhante Sujiva vereint in hervorragender Weise die Intuition eines asiatischen Meisters, befreiten Humor und eine ungewöhnliche westliche Denkweise. Er ist seit drei Jahrzehnten im Theravada ordiniert. Seine Schüler schätzen an ihm Mitgefühl, gekonnte praktische Anleitung und eine profunde Kenntnis der Lehre des Buddha. Er ist nicht bloß ein einmaliger Virtuose der frühbuddhistischen Herzmeditationen „Metta“, sondern auch ein führender Meister der Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis „Vipassana“. Metta und Vipassana hängen eng zusammen.

Bhante Sujiva hat einige Bücher über Vipassana, Metta und buddhistische Poesie verfasst. Dazu gehören „Die Praxis der Einsichtsmeditation“ und „Die buddhistische Herzmeditationen: Verstehen, Liebe und Stille“, Tushita Bücher, Edition Buddha Direkt, Herbst 2006.

Die Meditationsanleitungen und Vorträge werden bei Bedarf übersetzt. (Es ist auch eine verkürzte Teilnahme möglich: nur erste oder nur zweite Woche.)

Seminargebühr: ..... 50,00 Euro  
Pensionspreis (ermäßigt): ..... 384,00 Euro  
Mitglieder (ermäßigt): ..... 312,00 Euro

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

**Den inneren Raum erforschen  
Vipassana-Schweigeseminar**

**mit Marie Mannschatz**



In der Vipassana-Meditation lernt man unter anderem, Körperempfindungen präzise zu erkennen. Emotionen dürfen Raum einnehmen und ins Fließen kommen. Meditation bringt behutsame Aufmerksamkeit in unser gesamtes Erfahrungsfeld und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Herzens. Sitz- und Gehmeditation wechseln sich ab, es gibt auch kurze Gesprächsphasen, Vorträge und Körperachtsamkeitsübungen. AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Marie Mannschatz hat mehr als zwei Jahrzehnte in freier Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet. Sie wurde in Kalifornien von Jack Kornfield zur Vipassanalehrerin ausgebildet, lebt in Schleswig-Holstein und unterrichtet in Europa und USA. Ihre Bücher zur Einführung in die Meditation wurden in fünf Sprachen übersetzt.

Organisationsgebühr: ..... 25,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 144,00 Euro  
Mitglieder: ..... 128,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 120 bis 190 Euro, je nach persönlicher Situation.)



**Vipassana-Meditation und  
Achtsamkeitsyoga –  
Schweigeseminar**

mit Yogavacara Rahula

In diesem Kurs liegt die Betonung auf der Entwicklung von durchgehender Achtsamkeit und Aufmerksamkeit auf den Atem und Körper beim Sitzen, Gehen und allen anderen Körperbewegungen.

Damit schaffen wir die Grundlage für tieferes Gewahrsein vom Entstehen und Vergehen der Körperempfindungen, das Beobachten der Gefühle, Emotionen und der Gedanken. Die täglichen Vorträge behandeln das Verstehen des Geistes in Bezug auf Glück und Leiden in der inneren und äußeren Welt. Metta-Meditation, Chanting (Rezitation) und Yogaübungen (bei gutem Wetter draußen) sind Teil des täglichen Ablaufs.

Die Kursprache ist Englisch, mit Übersetzung.

Bhikkhu Yogavacara Rahulas erste buddhistische Lehrer waren 1973 tibetische Lamas in Nepal. Danach begann er in Sri Lanka die Vipassana-Meditation und ordinierte dort 1975. In Pondicherry, Südindien, lernte er Yoga bei Swami Gitananda, später lehrte er Vipassana und Yoga im Nilambe Meditationszentrum in Sri Lanka, wo er zehn Jahre lebte. Heute lebt er im Waldkloster Bhavana Society in West Virginia, USA.

Seminargebühr: ..... 50,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 324,00 Euro  
Mitglieder: ..... 288,00 Euro

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

**Vipassana-Meditation  
Schweigeseminar**

mit Dhiravamsa  
Beginn 17 Uhr



Dieses Seminar ist für Menschen gedacht, die bereits eine längere Erfahrung mit Vipassana-Meditation haben und ausgedehnte Meditationszeiten schätzen, um tiefer in die Meditation zu gehen.

Die Sitzzeit beträgt mindestens eine Stunde, über den Tag verteilt insgesamt acht Stunden. Dazu kommen täglich eine Stunde Körperarbeit (Qi-Gong zur Gesunderhaltung), Dharmavorträge und Mantra-Chanting. Das Hauptthema für diesen Kurs ist das Vammik-Sutta (mittlere Sammlung), das von der Erleuchtung und der Buddhanatur handelt. Die Meditationspraxis wird sich auf das Sariputta-Sutta beziehen, das die Verwirklichung von Nirvana lehrt.

Dhiravamsa kommt aus Thailand, lebt seit 40 Jahren im Westen, z.Zt. in Spanien. Er ist mit der westlichen Mentalität und der Tiefenpsychologie bestens vertraut. Er vermittelt die Übungen entsprechend unseres Verständnisses und unserer Lebensbedingungen. Seit mehr als 25 Jahren leitet Dhiravamsa Meditationsseminare im Haus der Stille.

Lehrerhonorar: ..... 205,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 324,00 Euro  
Mitglieder: ..... 288,00 Euro



### Lust der Gefühle – Last der Gefühle

mit Alfred Weil

„Mit Hinblick auf die fühlenden Wesen lehre ich“, sagte der Buddha. Und er wusste nur zu gut, warum. Die Gefühle sind es, die unser Lebensklima bestimmen. Sie sind es, die uns erheben und niederdrücken, die wir entweder sehnsüchtig herbeiwünschen und suchen oder unter allen Umständen vermeiden wollen. Aber sehr weit kommen wir mit unseren Bemühungen meist nicht. Was sind Gefühle und wo kommen sie her? Wie gehen wir mit ihnen um und wie schaffen wir es, unabhängiger von ihnen zu werden?

Das Seminar verbindet Vorträge und stilles Sitzen, Gruppengespräche und Kontemplationen. Es bietet zudem Gelegenheit zum eigenen Studium und zu innerer Sammlung. Mit Zeiten in Schweigen.

Alfred Weil studierte Pädagogik und Psychologie und beschäftigt sich seit 1979 intensiv mit dem Buddhismus. Seine wichtigsten Lehrer in Deutschland waren Paul Debes und Ayya Khema. Für ihn sind die im Palikanon überlieferten Lehrreden des Buddha maßgeblich. Von 1993 bis 2001 war Alfred Weil der Vorsitzende der Deutschen Buddhistischen Union (DBU), der Redaktion der Lotusblätter gehörte er von 1990 bis 2002 an. Zahlreiche Zeitschriften- und Buchveröffentlichungen.

Organisationsgebühr: . . . . . 25,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 108,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 96,00 Euro

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

### Grüne Tara – Freie Frau Meditationskurs im Schweigen für Frauen

mit Sylvia Wetzel und  
Angelika Geist (Lehr-Assistenz)



Die Praxis der Grünen Tara wird seit rund tausend Jahren in der tibetisch-buddhistischen Tradition überliefert. Meditationen mit einem weiblichen Symbol der Transzendenz bieten Frauen „einen Horizont, der uns hilft zu werden“ (Irigaray). Tara-Praxis eröffnet einen direkten Zugang zur offenen, klaren und feinfühligem Tiefenstruktur des Geistes, zu unserer angeborenen Weisheit, Liebesfähigkeit und Kraft. Stille Meditation im Sitzen und Gehen, Rezitationen, Vorträge und angeleitete Meditationen und ein aufgelockerter Tagesablauf mit individuellen Praxisphasen, Gruppen- und Einzelgesprächen fördern ein kluges und liebevolles Umgehen mit eingefahrenen Mustern. Für Frauen, die diese Praxis kennen lernen und/oder vertiefen wollen.

Sylvia Wetzel, geb. 1949, befasst sich seit 1968 mit Wegen zur psychologischen und politischen Befreiung und seit 1977 mit dem Buddhismus. Ausbildung in der tibetischen Tradition bei Lama Thubten Yeshe u.a. und zwei Jahre Praxis als Nonne. Wichtige Impulse kommen aus Nyingma-Tradition, Rinzaï-Zen, Theravada und Tara-Rokpa-Prozess.

Angelika Geist, geb. 1963, Sozialpädagogin. Seit 1997 Kurse bei S. Wetzel, Kursassistentin seit 2006.

Organisationsgebühr: . . . . . 50,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 216,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 192,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 154 bis 256 Euro, je nach persönlicher Situation.)



**Sei einfach still  
Meditation und Lehre des Buddha  
in edlem Schweigen**

mit Charlie Pils

*„Sei einfach stilles, bewusstes Sein innerhalb jeglichem inneren und äußeren körperlich-geistigen Geschehen, ohne irgendetwas abzulehnen oder festzuhalten und du wirst ein Gebiet erfahren, wo weder Erde ist noch Wasser, noch Feuer noch Wind, weder Raumunendlichkeit noch Bewusstseinsunendlichkeit, wo es kein Kommen, kein Gehen gibt...“.* Worte des Buddha

Weil wir reines Gewahrsein (sati) im Gehen, Stehen, Liegen, Sitzen aufrecht erhalten, üben wir Gegenwärtigkeit und Konzentration. Weil wir Unangenehmem keinen Widerstand leisten und Angenehmes nicht Begehren, üben wir Entsagung, Geduld, bedingungslose Liebe und Gleichmut. Weil wir das Anhaften an Vergänglichem durch Unwissenheit bedingt als die Ursachen jeglicher Leidensentstehung erkennen, üben wir Wahrhaftigkeit und Weisheit. Weil wir danach streben, Befreiung durch Loslassen zu verwirklichen, üben wir Rechten Willen und Entschluss, Hingabe und Vertrauen. Es gibt nichts, was wir erreichen könnten, es gibt jedoch etwas, was wir „Ent-Hüllen“ können: Reines, zeitloses Sein, in dem wir Eins sind mit allem Leben. Dafür üben wir, ganz still zu sein. Lasst uns gemeinsam üben!

Charlie Pils, von der Ehrw. Ayya Khema autorisiert, vermittelt Geistessammlung- und Einsichtsmeditation (Samadhi- und Vipassana) auf den Grundlagen der Buddha-Lehre. Er ist in der spirituellen Leitung des Meditationszentrums Buddha-Haus München.

Lehrerhonorar + freiwillige Spende: . . . 140,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 252,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 224,00 Euro

**Qi-Gong und  
Vipassana-Meditation –  
Schweigeseminar**

mit Franz Möckl



In der chinesischen Kunst der Energieführung (Qi-Gong) erleben wir durch sanft fließende Bewegungen den Körper als ein lebendiges, pulsierendes Energiefeld. Auch unsere Gedanken und Emotionen nehmen wir in der sitzenden Meditation (Vipassana) als rein energetische Strukturen wahr und erfahren somit die Verbundenheit von Körper und Geist. So können Blockaden, seien sie körperlicher oder emotionaler Natur, erkannt und losgelassen werden.

Das Seminar findet im Schweigen statt und beinhaltet Perioden der Sitz- und Gehmeditation sowie Qi-Gong-Übungen, Gruppengespräche und Vorträge. Die Bewegungen des Qi-Gong sind leicht zu lernen und am Ende des Kurses werden Handzettel mit den Übungsfolgen ausgeteilt. Der Kurs ist für alle geeignet.

Franz Möckl praktiziert Taiji und Qi-Gong seit 30 Jahren. Seine Lehrer waren u.a. Gia-fu Feng und Ken Cohen. Sein Training in Vipassana-Meditation erhielt er als Mönch in Burma und Thailand. Er unterrichtete auch an der Stress-Reduction-Clinic der Universität von Massachusetts und ist in Eckhart Tolles Teacher-Development-Program involviert.

Organisationsgebühr: . . . . . 50,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 180,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 160,00 Euro  
Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



**Die Entwicklung von Weisheit und Emotionaler Intelligenz  
Meditationskurs für Anfänger  
und Geübte – Schweigeseminar**

mit Vimalo Kulbarz

Wesentliche Bestandteile einer buddhistischen Geisteshaltung sind Weisheit und Mitgefühl. Weisheit bedeutet, Bewusstheit, Selbsterkenntnis und Emotionale Intelligenz entwickelt zu haben und in der Lage zu sein, besser und angemessener mit den Herausforderungen unseres Lebens umzugehen. Weisheit und Emotionale Intelligenz entwickeln sich, wenn wir lernen, das, was in unserem Leben geschieht, in der Tiefe zu verarbeiten und auch schwierige Dinge und Situationen zu verwandeln in Entwicklungsmöglichkeiten. Menschen, die Weisheit und Emotionale Intelligenz entwickelt haben, zeichnen sich aus durch eine Geisteshaltung von Fairness und Verständnis für andere Sichtweisen, Besonnenheit und Gerechtigkeit, und sie haben ein Gespür für die wesentlichen Dinge des Lebens.

Vimalo Kulbarz war 25 Jahre buddhistischer Mönch und erhielt seine Ausbildung als Lehrer der Vipassana-Meditation in Burma bei Mahasi Sayadaw. Er ist ein gründlicher Kenner der Lehre und leitet seit 1965 Meditationskurse.

Organisationsgebühr: . . . . . 25,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 252,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 224,00 Euro

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

**Warum sind wir so verletzbar?  
Schweigeseminar**

mit Dr. Wilfried Reuter



Wir alle erleben seelische Verletzungen. Oft folgen daraus Selbstzweifel, Selbstbeschuldigungen, Resignation, Rückzug oder andere, nicht hilfreiche Verhaltensmuster. Um zu heilen muss ein guter Arzt die Ursache einer Verletzung kennen und beheben. Dann muss er das richtige Heilmittel finden und schließlich Empfehlungen geben zur Verhütung weiterer Verletzungen. Wie gute Ärzte wollen wir uns in diesem Seminar um Ursache, Heilung und Prophylaxe kümmern.

Dr. Wilfried Reuter wurde 1952 in Nordhessen geboren. Er ist Frauenarzt und arbeitet in einer Gemeinschaftspraxis in Berlin-Kreuzberg. 1996 beauftragte ihn Ayya Khema damit, in Berlin eine Meditationsgruppe aufzubauen und anzuleiten. Heute ist er spiritueller Lehrer von Lotos-Vihara, betreut verschiedene Gruppen und leitet regelmäßig Seminare.

Organisationsgebühr: . . . . . 25,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 144,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 128,00 Euro

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



**Yoga der Achtsamkeit –  
Aus der Bewegung zur  
inneren Stille finden**

mit Angelika Vogel

Wir erleben mit Hilfe von traditionellen Körperübungen des Hatha-Yogas den achtsamen Übergang in die Stille. Das Üben wird erweitert durch Atem-, Klang-, Entspannungs-, Meditations- und Wahrnehmungsübungen. So ermöglicht uns die Wandlungsfähigkeit des Körpers eine Meditation der Achtsamkeit.

Im Yoga kommt es nicht auf Schnelligkeit und Kraft, sondern auf das harmonische Zusammenspiel der körperlichen und geistigen Aspekte des Übens an. Es geht um anstrengungsfreies Üben, unabhängig vom Alter des Übens.

Einige der täglichen Übungseinheiten finden im Freien statt, um dort Veränderungen der eigenen Person in Verbindung mit Veränderungen der Natur zu erfahren.

Angelika Vogel war 22 Jahre in der Sonderpädagogik tätig. In dieser Zeit begegnete sie dem Yoga und erhielt in Bremen über zehn Jahre Yoga-Unterweisungen. Sie erweiterte ihre Erfahrungen bei internationalen Yoga- und Meditationslehrern unterschiedlicher Schulen. Seit 17 Jahren lehrt sie kontinuierlich selbst in festen Gruppen.

Seminargebühr: ..... 25,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.):.. 108,00 Euro  
Mitglieder: ..... 96,00 Euro

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

**Zen-Sesshin**

mit Zen-Meisterin  
Dagmar Doko Waskönig



Ein Sesshin ist eine kostbare Zeit, um die eigene Übung zu klären und zu vertiefen: Das Sitzen des Körper/Geistes zu ergründen, mag zu jenem konzentrierten, strahlenden Gewahrsein führen, in dem die Ichzentriertheit abgeworfen ist. Wie von selbst entsteht dann Freude, und es wird möglich, in der Gemeinschaft tätig zu sein. Kurz – es geht darum, den Geist des Erwachens zu entfalten.

Doko leitet die Praxis sorgfältig und individuell an (auch in Einzelgesprächen) und vermittelt die Lehrgrundlage im täglichen Lehrvortrag (Teisho), in dem ein Kapitel aus dem Shobogenzo von Meister Dogen erläutert wird. Für jeden gibt es eine Möglichkeit teilzunehmen, wenig Geübte können die Sitzperioden reduzieren.

Dagmar Doko Waskönig ist Zen-Meisterin in der Nachfolge von Gudo W. Nishijima Roshi und leitet das Zen Dojo Shobogendo in Hannover. Sie ist Autorin des Buches „Das Shobogenzo von Dogen Zenji“ (2010).

Organisationsgebühr: ..... 25,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.):.. 108,00 Euro  
Mitglieder: ..... 96,00 Euro

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



### Wohlwollen und Herzenswärme – Metta-Meditation im Schweigen

mit Marie Mannschatz

Die regelmäßige Hinwendung zum Herzen, die in der Metta-Meditation geübt wird, erlaubt uns, das Wissen des Herzens abzurufen. Die innere Nähe zum Herzen wirkt sich direkt auf unser alltägliches Erleben aus. Wer sein Herz entdeckt, entwickelt gleichzeitig Wohlwollen für sich, seine Nächsten und seine Umwelt.

Sitz- und Gehmeditation wechseln sich ab, es gibt auch kurze Gesprächsphasen, Vorträge und Körperachtsamkeitsübungen. AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Marie Mannschatz hat mehr als zwei Jahrzehnte in freier Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet. Sie wurde in Kalifornien von Jack Kornfield zur Vipassanalehrerin ausgebildet, lebt in Schleswig-Holstein und unterrichtet in Europa und USA. Ihre Bücher zur Einführung in die Meditation wurden in fünf Sprachen übersetzt.

Organisationsgebühr: ..... 25,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 144,00 Euro  
Mitglieder: ..... 128,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 120 bis 190 Euro, je nach persönlicher Situation.)

### Freundestreffen – Besprechung von Lehrreden



Paul Debes trat 1948 in Hamburg mit einem buddhistischen Vortragszyklus an die Öffentlichkeit. Das war die Geburtsstunde des Buddhistischen Seminars. Nach etwa 30-jähriger Tätigkeit als buddhistischer Lehrer in Hamburg verlegte er seinen Wohnsitz nach Bayern. Ein von ihm gegründeter Lehrredenkreis setzte in Hamburg seine Arbeit fort.

Man trifft sich seit 1976 an jedem zweiten Samstag des Monats, um eine Lehrrede zu besprechen. Der Kreis ist offen, es gibt keinen Vorsitzenden und keinen Diskussionsleiter. Zweimal im Jahr, im Frühjahr und Herbst, findet ein Wochenendseminar im Haus der Stille statt.

Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 108,00 Euro  
Mitglieder: ..... 96,00 Euro



## Meditationswoche – Schweigeseminar

organisiert von der  
Arbeitsgemeinschaft für Meditation  
e.V.

„Ein-Sicht, Erleuchtung, Ganzheit... ist niemals die Wirkung einer Ursache. Handeln zerstört es nicht, Sitzen bringt es nicht hervor. Es ist nicht das Ergebnis von irgendetwas: keine Technik, keine Methode, Umwelt, Tradition, ... ; keine Handlung oder Nicht-Handlung kann es erzeugen. Es ist da, ungeschaffen, frei wirkend in Weisheit und Liebe, wenn die Ich-Bezogenheit unseres Denkens klar durchschaut ist und sich auflöst im Licht des Verstehens.“ In diesem Sinne Toni Packer's führen Teilnehmer der Meditationswochen die „Arbeit von Moment zu Moment“ weiter.

Wir bieten allen Menschen – unabhängig von ihrer jeweiligen spirituellen Orientierung – an: Gemeinsames Sitzen in Stille, Möglichkeiten zu Gruppen- und Zwiesgesprächen, tägliche Vorträge von CD von Toni Packer.

Unsere bisherige Praxis einwöchiger Retreats ohne Anleitung ist sehr ermutigend, ermöglicht sie doch die Erfahrung, dass Gewahrsein keinen Lehrer oder andere Autoritäten braucht, sondern sich entfaltet in der Stille des gemeinsamen Sitzens.

Das Seminar ist geeignet für alle Menschen, die sich ernsthaft für diese „Arbeit“ interessieren.

Organisationsgebühr: ..... 50,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 252,00 Euro  
Mitglieder: ..... 224,00 Euro

## Tonglen-Meditation Achtsamkeit und Mitgefühl

mit Yesche Udo Regel



Auf der Grundlage einer entspannten Präsenz und Achtsamkeit im Augenblick, durch Sitz- und Geh-Meditation kultiviert, können in diesem Kurs die Geisteshaltungen von Herzenswärme (Metta) und Mitgefühl (Karuna) entwickelt werden. In leicht nachvollziehbaren Übungsschritten werden diese uns innewohnenden Qualitäten angesprochen und frei gelegt. Dabei wird die Aufmerksamkeit abwechselnd auf sich selbst und, als Übung von Altruismus und Einfühlungsvermögen, auf andere gerichtet. Meditation kann so auch der Überwindung von zu starker Selbstbezogenheit dienen.

Die Übungsreihe gipfelt in der Praxis des Tonglen (Annehmen und Aussenden). Sie wurde im Tibetischen Buddhismus überliefert und erlangte u.a. Bekanntheit durch die Bücher von Pema Chödrön. Der hier angebotene Zugang wurde von Yesche U. Regel in vielen Kursen entwickelt und hat sich u.a. in helfenden und heilenden Berufen als nützlich erwiesen. Dieser 3-tägige Kurs ist aber offen für alle, die mehr Freundschaft mit sich selbst und anderen schließen wollen.

Yesche U. Regel (Jahrgang 1957) begegnete dem Buddhismus mit 20 und war 16 Jahre lang buddhistischer Mönch in einer tibetischen Tradition. Seit vielen Jahren unterrichtet er Meditationen und Lehrthemen.

Organisationsgebühr: ..... 50,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 108,00 Euro  
Mitglieder: ..... 96,00 Euro  
Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



**Wir verändern die Welt  
von unserem Herzen aus!  
3-Tage-Metta-Retreat  
in edlem Schweigen**

**mit Dr. Sylvia Kolk**

Oft fühlen wir uns getrennt von anderen, fürchten uns vor Nähe, während wir uns gleichzeitig danach sehnen. Metta-Praxis entzieht dieser Vorstellung von Getrenntsein den Boden. Metta ist das Pali-Wort für die Herzensqualität der Liebe und Freundschaft. An diesem verlängerten Wochenende werden wir uns durch eine kraftvolle Meditationspraxis der Metta-Energie im eigenen Herzen hingeben.

Sitz- und Gehmeditation sowie geleitete Meditationen werden uns durch den Tag geleiten. Sowohl einführende als auch vertiefende Vorträge zur Metta-Praxis bieten die Möglichkeit, zentrale Aspekte dieses Übungsgebietes kennen zu lernen bzw. zu erinnern, so dass die Übung auch für zu Hause ein stabiles Fundament bekommt.

Sylvia Kolk, Dr. phil., geb. 1951, wurde von der Ehrw. Ayya Khema zum Lehren autorisiert. Sylvia Kolk integriert in ihren Lehranweisungen den Ruhe- und den Einsichtsweg (Samatha und Vipassana) auf der Basis von Liebe und Mitgefühl. Darüber hinaus geht es ihr um ein Verständnis buddhistischer Philosophie vor dem Hintergrund abendländischen Denkens. Sie lebt in Hamburg und eröffnete dort 2004 ein buddhistisches Zentrum. Autorin von „Segeln in Sturm – Mit Leidenschaft den spirituellen Alltag meistern“.

Organisationsgebühr: . . . . . 25,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 108,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 96,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 90 bis 120 Euro, je nach persönlicher Situation.)

**Klarheit und Stille finden –  
Schweigeseminar  
Achtsamkeitsmeditation (Vipassana)  
und Herzmeditation (Metta)**

**mit Tineke Osterloh**



Viele Menschen sehnen sich nach Klarheit und innerer Stille. Denn die Anforderungen des Alltags sind groß, und ein Kopf voller Gedanken kann nicht zur Ruhe kommen. Wer sich in Achtsamkeitsmeditation, Erkenntnis und wirklich grundlegender Freundlichkeit übt, kann leichter loslassen – ob von nagenden Gedanken, alten Geschichten oder irrtümlichen Überzeugungen, die einem das Leben schwer machen. Gleichzeitig beginnen Sie, sich selbst auf eine stille, direkte und akzeptierende Art wahrzunehmen und Ihr Leben in einer heilsamen und kreativen Weise auszurichten, die befreiend wirkt.

Auf diesem viertägigen Schweigeseminar erhalten Sie ausführliche Anleitungen zur Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) und zu Herzmeditation (Metta) sowie anregende Vorträge zu zentralen Themen aus den buddhistischen Weisheitslehren. Außerdem sind Einzelgespräche und Arbeit in Kleingruppen vorgesehen. Der Retreat ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Teilnehmer geeignet. Bitte warme Sachen mitbringen, Regenschutz und feste Schuhe.

Tineke Osterloh begann vor rund 20 Jahren ihr buddhistisches Training bei Christopher Titmuss und wurde von ihm als Meditations- und Dharmalehrerin autorisiert. Sie hat mehrere Jahre in buddhistischen Meditationszentren in England und Südafrika verbracht.

Lehrerhonorar: . . . . . 140,00 Euro  
Ermäßigung auf Anfrage . . . . . 120,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 108,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 96,00 Euro



### Geistesgegenwart und Verwandlung Schweigeseminar für Anfänger und Erfahrene

mit Akiñcano (Marc Weber)

Praktische und aufbauende Anleitungen in den Grundformen des Gewahrseins (satipatthāna) helfen den Geist zu stillen. Auf den Spuren Buddhas ›Mittlerem Vorgehen‹ ergründen wir unser psychologisches Erleben: sanfte und gezielte Schulung von differenziertem Empfinden, gründlichem Erwägen, meditativem Gewahrsein und liebender Güte vertieft unsere Einsicht in die Muster des Geistes und ihre Bedingtheit. Wo bleibt unser Herz hängen? Verstrickungen werden einsehbar, ihre Lösung in tieferem Selbstverständnis möglich. – Bewusste Achtsamkeit in allen Aktivitäten des Tages. Meditation in Stille – Sitzen, Stehen, Gehen; Gruppen- und Einzelgespräch. Eine Reihe von einfachen Dehn- und Atemübungen werden im Lauf des Kurses eingeflochten.

Akiñcano Marc Weber, geb. in Bern, war ab Mitte der 80er Jahre Mönch in der Tradition des frühen Buddhismus. Ausbildung in England und Thailand in den Meditationsklöstern Ajahn Sumedhos und Ajahn Chahs. Sprach- und Lehrreden-Studium bei Bhikkhu Payutto, Thailand. 1998 Rückkehr in den Westen. Ab 2000 Ausbildung in Core Process Psychotherapy und Focusing (M.A.). Legt 2005 sein Ordensgewand nach 20 Jahren ab, arbeitet seither als Prozessbegleiter in Köln und unterrichtet Meditation und Dhamma in Europa und Israel.

Organisationsgebühr: ..... 25,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.):.. 144,00 Euro  
Mitglieder: ..... 128,00 Euro

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

### Vipassana-Meditation – Schweigeseminar

mit Renate Seifarth



Wir wollen in uns ruhen, entspannt und offen, voller Lebensfreude, Harmonie und Zufriedenheit. Oft fühlen wir uns aber unerfüllt, unzufrieden, abgehetzt und unglücklich. Wie kommt es dazu? Wie können wir das ändern? Die Vipassana-Meditation ist eine Übung, in deren Mittelpunkt die Entwicklung von Gleichmut und freundlicher Achtsamkeit steht. Wir werden bewusst, was wir empfinden, fühlen und denken. So können wir erkennen, wie unsere Schwierigkeiten entstehen und wie wir sie lösen können. Und wir erkennen die vergängliche, bedingte Struktur aller Erfahrungen und Dinge dieser Welt. Diese Weisheit führt zu tiefstem inneren Frieden, Lebensfreude und Verbundenheit mit allem was ist.

Wir üben uns ganztätig in Meditation, erhalten Anweisungen, Vorträge und Gespräche mit der Kursleiterin. Während des Kurses wird untereinander geschwiegen.

Renate Seifarth widmet sich seit 17 Jahren der buddhistischen Praxis. Sie verbrachte fünf Jahre in Klausur, davon 2½ Jahre in den Klöstern Thailands und Burmas. Ihre wichtigsten Lehrer sind Fred von Allmen, Joseph Goldstein, Stephen Batchelor und Ajahn Maha Boowa.

Organisationsgebühr: ..... 25,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.):.. 108,00 Euro  
Mitglieder: ..... 96,00 Euro

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



**Nur wer die Sehnsucht kennt...  
Meditationskurs im Schweigen  
für Frauen und Männer**

mit Sylvia Wetzel und  
Sabine Hayoz-Kalff (Lehr-Assistenz)

Hinter jeder Enttäuschung steckt eine Täuschung, eine unbewusste oder überprüfte Erwartung, meint der Buddha. Wenn wir angenehme und unangenehme Erfahrungen wach und entspannt, offen und mit Akzeptanz zur Kenntnis nehmen, entdecken wir unbewusste Ansichten und verborgene Wünsche. Und dann können wir das Beste aus jeder Erfahrung machen, für uns und für andere. Stille Meditation im Sitzen und Gehen, Rezitationen, Mantra-Singen, Vorträge und angeleitete Meditationen und ein aufgelockerter Tagesablauf mit individuellen Praxisphasen, Gruppen- und Einzelgesprächen fördern ein kluges und liebevolles Umgehen mit eingefahrenen Ansichten und Mustern. Für neue und alte Hasen gleichermaßen geeignet.

Sylvia Wetzel, geb. 1949, befasst sich seit 1968 mit Wegen zur psychologischen und politischen Befreiung und seit 1977 mit dem Buddhismus. Ausbildung in der tibetischen Tradition bei Lama Thubten Yeshe u.a. und zwei Jahre Praxis als Nonne. Wichtige Impulse kommen aus Nyingma-Tradition, Rinzaï-Zen, Theravada und Tara-Rokpa-Prozess.

Sabine Hayoz Kalff, geb. 1952, Kunsttherapeutin, seit 1986 Kurse bei Sylvia Wetzel. Lehrerlaubnis seit 2005.

Organisationsgebühr: . . . . . 50,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 216,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 192,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 154 bis 256 Euro, je nach persönlicher Situation.)

**Innere Erfahrungen  
mit Klaus Lange**



Seit 1980 geht Klaus Lange einen eigenen inneren Weg, den er „Innere Erfahrungen“ nennt. Er hat sich mit östlichen Religionen beschäftigt und buddhistische Meditation geübt.

Seine „Innere Erfahrungen“ finden direkt in allen Ebenen des Menschen statt. So kann man sich dem eigenen Körper, den Gefühlen und den vielen Formen des eigenen Geistes zuwenden. Man kann sehen, spüren oder hören, was im eigenen Inneren deutlich wird, und diesen Kontakt dadurch vertiefen, dass man laut oder leise dorthin spricht. Diese Beziehung bleibt jedoch nicht einseitig, da das Innere häufig auf seine Weise antwortet. Derartige Beziehungen führen dazu, dass man auch zu den unangenehmen und bei uns meistens negativ bewerteten inneren Zuständen und Vorgängen mehr Vertrauen gewinnt.

Das eigene Leben kann innen und außen leichter und erfüllter werden. Seit 1980 sind unzählige Menschen in seine Wochenendveranstaltungen und zu Einzelbegleitungen zu ihm gekommen.

Lehrerhonorar: . . . . . 30,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 72,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 64,00 Euro



**Intensives Vipassana-  
Schweigeseminar  
Ein Weg zum Wesentlichen  
mit Wolfgang Seifert**

Die Teilnahme an einzelnen Tagen ist 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.

Dieser Weg 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.

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.

Organisationsgebühr: . . . . . 25,00 Euro

Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 216,00 Euro

Mitglieder: . . . . . 192,00 Euro

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 15.30 Uhr) des Anreisetages das Büro im Haupthaus aufzusuchen, um dort die restlichen Seminarkosten in bar oder per EC-Karte zu zahlen. Danach kann der zugeteilte Raum bezogen werden. Jedes Seminar beginnt am Anreisetag mit dem Abendessen um 18.30 und endet am Abreisetag nach dem Mittagessen um 12.00 Uhr. Bei mehrtägigen Seminaren werden alle TeilnehmerInnen 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 leider nicht eingegangen werden.

2. Wir sind für die Durchführung der Seminare unbedingt auf die Verbindlichkeit der bestätigten Anmeldungen angewiesen. **Deshalb gilt bei Rücktritt von der bestätigten Anmeldung folgende Vereinbarung:** Wenn der Rücktritt drei Wochen vor Seminarbeginn bei uns eingeht, wird die Vorauszahlung abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 20 € erstattet. Bei späterem Eingang der Abmeldung bleibt die Vorauszahlung einbehalten. Wenn wir den Rücktritt zwei Wochen vor Seminarbeginn oder später erhalten, ist der Pensionspreis für das bestätigte Seminar in voller Höhe zu leisten. Die gilt auch für den Fall einer vorzeitigen Abreise. Eine andere Kostenregelung wird in begründeten Ausnahmefällen vereinbart.

3. Die bei den einzelnen Seminaren im Programmheft genannten Kosten setzen sich aus dem Pensionspreis und der Organisationsgebühr zusammen. Der Pensionspreis schließt die Kosten der Unterkunft in einem Mehrbettzimmer (3-4 Personen) inklusive Bettwäsche und Handtücher, die Verpflegungskosten sowie die gesetzliche Mehrwertsteuer ein. Bei TeilnehmerInnen mit geringem Einkommen kann auf Nachfrage ein Preisnachlass vereinbart werden.

Vereinsmitglieder: 32 €

Nichtmitglieder: 36 €

Einzelzimmer-Zuschlag : 12 €

Doppelzimmer-Zuschlag: 6 €

Die Organisationsgebühr beinhaltet die Reise- und Unterbringungskosten der auf Spendenbasis arbeitenden LehrerInnen sowie eine geringe Verwaltungsgebühr des Hauses.

4. **Haftungsregelung:** Die Teilnahme an den Seminaren erfolgt in eigener Verantwortung. Das Haus der Stille und die SeminarleiterInnen 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. Psychotherapeuten vorher zu klären.

## Ich möchte mich für folgendes Seminar anmelden:

---

Seminarnummer, Zeitraum

---

Name

---

PLZ, Ort

---

Straße

---

Telefon (für Rückfragen)

---

Datum, Unterschrift

Die Anmeldung zu einem Seminar übersenden Sie bitte mit einem Schreiben per Fax, per E-mail oder per Post (mit Rückporto) an das Haus der Stille. Wir bestätigen Ihnen die Anmeldung mit der Bitte, die **Vorauszahlung von 50 €** auf das Vereinskonto Nr. 1000 138 629 bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg, BLZ 230 527 50 zu überweisen. Erst mit der Kontogutschrift ist Ihre Anmeldung verbindlich reserviert. Die Vorauszahlung ist spätestens einen Monat vor Beginn des gewählten Seminars fällig, bei späterer Anmeldung sofort.

### Ich/Wir bitte(n) um die Aufnahme in den Verein Haus der Stille e.V.

Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 90 Euro für Einzelpersonen und 120 Euro für Paare.

Der ermäßigte Mitgliedsbeitrag, gültig für Schüler, Studenten, Erwerbslose und Senioren, beträgt 60 Euro.

\_\_\_\_\_  
Name(n)

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift(en)

\_\_\_\_\_  
Adresse

Bitte füllen Sie nachstehende Einzugsermächtigung aus oder überweisen Sie den Mitgliedsbeitrag auf unser Konto:  
Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg, BLZ 230 527 50,  
Konto 1000 138 629

### Einzugsermächtigung

Hiermit erteile ich dem Haus der Stille e.V. bis auf Widerruf eine Einzugsermächtigung über:

den jährlichen Mitgliedsbeitrag in Höhe von

90 Euro    120 Euro    60 Euro

sowie (optional) über einen Förderbetrag von \_\_\_\_\_ Euro

einmalig    monatlich    jährlich    vierteljährlich

\_\_\_\_\_  
Name des Kontoinhabers

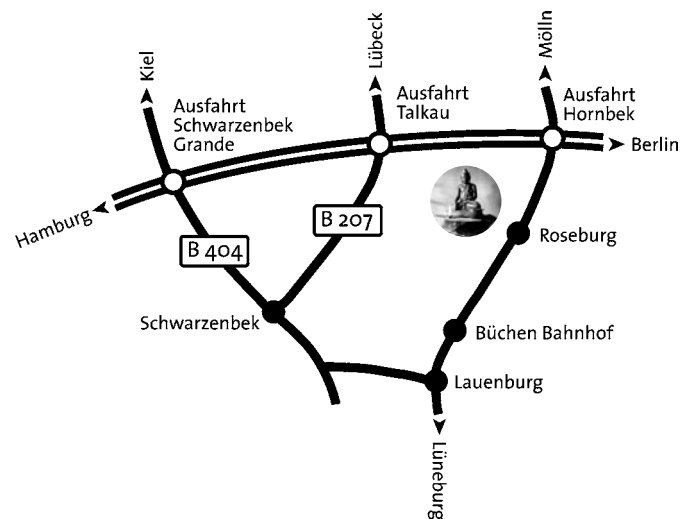
\_\_\_\_\_  
Adresse

\_\_\_\_\_  
BLZ

\_\_\_\_\_  
Kontonummer

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift



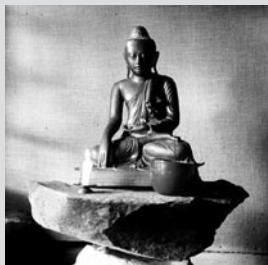
### Der Weg nach Roseburg

Die nächste Bahnstation ist Büchen (ca. 7 km entfernt).

Von dort gibt es eine Busverbindung (selten) nach Roseburg, aber auch ein Taxi (Fa. Butzke, 04155 / 81088).

Haus der Stille e.V.  
Mühlenweg 20  
21514 Roseburg  
Telefon und Fax 04158 / 214  
E-Mail: [info@hausderstille.org](mailto:info@hausderstille.org)

Sie finden uns im Internet unter:  
[www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org)



Haus der Stille e.V., Mühlenweg 20, 21514 Roseburg  
Tel. und Fax 04158/214, E-Mail: [info@hausderstille.org](mailto:info@hausderstille.org)  
Sie finden uns im Internet unter: [www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org)  
Über Ihre Teilnahme an Seminaren freuen wir uns ebenso wie  
über Ihre Spenden, Fragen und Anregungen.