

# Haus der Stille



Seminarprogramm  
2019

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 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](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  
**28. Februar bis 3. März**

Seminar Nr. 2  
Buddhistische  
Sterbebegleitung  
mit Friederike Boissevian  
**7. bis 10. März**

Seminar Nr. 3  
Meditations- und  
Yoga-Seminar  
mit Dr. Armin Gottmann  
**14. bis 17. März**

Seminar Nr. 4  
Schweigeseminar  
mit Ursula Flückiger  
**21. bis 24. März**

Mitgliederversammlung  
**31. März um 10.30 Uhr**

Seminar Nr. 5  
Freundestreffen –  
Besprechung von Lehrreden  
**5. bis 7. April**

Seminar Nr. 6  
Weiser Körper –  
freudiges Herz  
Qi-Gong und Meditation  
Schweigeseminar  
mit Franz Möckl  
**11. bis 14. April**

Seminar Nr. 7  
Kein Weg, kein Ziel, grenzen-  
lose Weite – Intensives  
Vipassana-Schweigeseminar  
mit Wolfgang Seifert  
**19. bis 27. April**

Seminar Nr. 8  
Meditation –  
Schweigeseminar  
mit Frank Wesendahl  
**1. bis 5. Mai**

Seminar Nr. 9  
Meditationswoche –  
Schweigeseminar  
**11. bis 18. Mai**

Vesakh-Feier  
**26. Mai**

Seminar Nr. 10  
Schweigeseminar  
mit Sylvia Kolk  
**30. Mai bis 2. Juni**

Seminar Nr. 11  
Yoga-Seminar  
mit Angelika Vogel  
**7. bis 10. Juni**

Seminar Nr. 12  
**Beziehungen –  
Schweigeseminar**  
mit Wilfried Reuter  
**15. bis 22. Juni**

Seminar Nr. 13  
Herzöffnung durch Metta-  
Meditation im Schweigen  
mit Marie Mannschatz  
und Assistentin  
**26. bis 30. Juni**

Seminar Nr. 14  
Vipassana und  
Metta-Meditation –  
Schweigeseminar  
mit Renate Seifarth  
**3. bis 7. Juli**

Seminar Nr. 15  
Grüne Tara – Freie Frau  
Meditationskurs im  
Schweigen für Frauen  
mit Sylvia Wetzel  
und Christine Kalkowski  
**13. bis 20. Juli und  
20. bis 27. Juli**

Seminar Nr. 16  
Stille Meditation und  
Selbsterforschung  
in edlem Schweigen  
mit Charlie Pils  
**3. bis 10. August**

Seminar Nr. 17  
Qi-Gong und Meditation  
Schweigeseminar  
mit Franz Möckl  
**14. bis 18. August**

Seminar Nr. 18  
Vertrauen und Zuversicht  
mit Lisa Freund  
**22. bis 25. August**

Seminar Nr. 19  
Grüne Tara – Offen  
und furchtlos  
Meditationsseminar  
im Schweigen  
mit Lily Besilly  
**4. bis 8. September**

Seminar Nr. 20  
Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit (MBSR)  
mit Angelika Wild-Regel  
und Yesche Udo Regel  
**12. bis 15. September**

Seminar Nr. 21  
Freundestreffen  
**20. bis 22. September**

Seminar Nr. 22  
Meditationswochenende  
für junge Menschen  
mit Sylvia Kolk, Anika Hesse  
und Robert Paschmann  
**27. bis 29. September**

Seminar Nr. 23  
Achtsamkeits-Meditation  
im Schweigen  
mit Marie Mannschatz  
**2. bis 6. Oktober**

Seminar Nr. 24  
Meditationswoche  
Schweigeseminar  
**12. bis 19. Oktober**

Seminar Nr. 25  
Vipassana-Meditation  
Schweigeseminar  
mit Michael Kewley  
**23. bis 27. Oktober**

Seminar Nr. 26  
Metta- und  
Vipassana-Meditation  
Schweigeseminar  
mit Tineke Osterloh  
**30. Oktober. bis 3. November**

Freiwilliger Arbeitstag  
**9. November**

Seminar Nr. 27  
Meditations-  
Schweigeseminar  
mit Akiñcano  
**13. bis 17. November**

Seminar Nr. 28  
Sehnsucht, Erwartungen  
und Enttäuschungen –  
Meditationskurs  
im Schweigen  
mit Sylvia Wetzel  
und Lily Besilly  
**21. bis 24. November und  
24. bis 30. November**

Seminar Nr. 29  
3 Tage im Schweigen  
mit Sylvia Kolk  
**5. bis 8. Dezember**

Seminar Nr. 30  
Kein Weg, kein Ziel, grenzen-  
lose Weite – Intensives  
Vipassana-Schweigeseminar  
mit Wolfgang Seifert  
**26. Dezember 2019 bis  
1. Januar 2020**



### 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 ist auch für Menschen geeignet, die noch keine Erfahrungen mit Meditation gemacht haben und sich auf ein dreitägiges Schweigen ohne spirituelle Anleitung einlassen wollen. Beratende Hinweise zu meditativen Sitzhaltungen werden auf Wunsch gegeben.

Organisationsgebühr: ..... 30,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . 120,00 Euro  
Mitglieder: ..... 108,00 Euro

### „Blüten fallen“ – ein Meditationsseminar vom Leben und vom Sterben

mit Friederike Boissevain



Zenmeister Tendo Nyojo sprach: „Der ganze Körper ist wie ein Mund, der im Raum hängt“. Können wir, diesem Bild einer Windglocke gleich, den Klang der Welt aufnehmen und reflektieren? Gelingt es uns vielleicht auch, ihn gelegentlich zu verwandeln, um zu etwas mehr Harmonie beizutragen? Wie klingen wir, während wir leben? Welche Qualität erhält dieser Ton, wenn unser eigenes Leben zur Neige geht? Wonach streben wir in unserem Leben und in unserem Sterben? Was beunruhigt uns? Was gibt uns Kraft, was tröstet uns? Wie können wir Gegensätze miteinander verbinden?

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 Möglichkeiten für kreativen Ausdruck und gemeinsamen Austausch.

Dr. med. Friederike Juen Boissevain arbeitet als Fachärztin für Krebserkrankungen und Palliativmedizin. Sie praktiziert seit dreißig Jahren im Zen-Buddhismus in der Tradition des Soto-Zen. Vierjähriger Klosteraufenthalt in den USA. Seit vielen Jahren gemeinsame Leitung einer Sangha in Schleswig-Holstein.

Organisationsgebühr: ..... 30,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . 120,00 Euro  
Mitglieder: ..... 108,00 Euro  
Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



### Meditations- und Yoga-Seminar

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: ..... 80,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 120,00 Euro  
Mitglieder: ..... 108,00 Euro

### Weisheit und Herzensgüte Vipassana Meditationskurs 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, Gesprächgruppen.

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.

Organisationsgebühr: ..... 30,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 120,00 Euro  
Mitglieder: ..... 108,00 Euro  
Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



**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.

**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.): . . . 80,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 72,00 Euro



**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, welcher uns im Hier und Jetzt verankert. 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 und erhielt eine Ausbildung in MBSR und unterrichtete an der „Stress-Reduction-Clinic“ in Worcester, MA. Er lebt am Fuße des heiligen Berges Arunachala in Süd-Indien und unterrichtet weltweit.

Organisationsgebühr: ..... 50,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.):.. 120,00 Euro  
Mitglieder: ..... 108,00 Euro

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**  
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.

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: ..... 35,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.):.. 320,00 Euro  
Mitglieder: ..... 288,00 Euro

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





**Durchatmen und Innehalten.  
Einfachsein  
Meditation – Schweigeseminar**

**mit Frank Wesendahl**

Als Lebens-Reisende brauchen wir manchmal ein Innehalten an einem sicheren Ort, wo wir nichts anderes tun müssen, als uns nur ganz aufrichtig dem Sitzen anzuvertrauen: nur hinhören, hinfühlen, weich werden, langsamer gehen, einfacher und freundlicher werden. Ein freundschaftliches Verhältnis zu sich selber zu kultivieren bedeutet, sich der eigenen Person zuzuwenden, das Bewusstsein zu öffnen und ganz vertraut zu werden mit den Empfindungen des Körpers, den Gedanken und Gefühlen, den Ängsten und Abneigungen und den Sehnsüchten und Bedürfnissen, die uns umtreiben. Wenn wir an diesem Punkt der Erkenntnis angekommen sind, schärft sich unser Blick und unsere Empfindung dafür, was uns ausöhnt, nachhaltig guttut, was uns nährt und stärkt.

Sitz- und Gehmeditation und Körperübungen werden durch Vorträge und Anleitungen ergänzt, um Geistesruhe und entspanntes Gewahrsein im gegenwärtigen Moment zu erfahren.

Frank Wesendahl kam 1975 zur Meditation und durchlief seither eine intensive Praxis buddhistischer Meditationssysteme bei bedeutenden Meistern aller Traditionen. Ein umfassendes Studium buddhistischer Philosophie in der tibetischen Tradition rundet seinen Werdegang ab. Der Fokus seines Selbstverständnisses liegt auf Einfachheit und bodenständiger Lebensbewältigung mittels Geistesklarheit und entspannter, freifließender Aufmerksamkeit.

Lehrerhonorar: ..... 120,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . 120,00 Euro  
Mitglieder: ..... 108,00 Euro

**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 einzulassen.

Organisationsgebühr: ..... 50,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . 280,00 Euro  
Mitglieder: ..... 252,00 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 Wirken des Buddha. Im Anschluss bietet sich die Gelegenheit zum Gedankenaustausch.

**Stufenweg des Herzens**  
**Die 10 Vollkommenheiten**  
**3-Tage-Retreat im Schweigen**

mit Dr. Sylvia Kolk



Die Paramitas – die 10 Vollkommenheiten – sind ein intelligenter Stufenweg mit dem Schwerpunkt ‚Herzensbildung‘. Dieser Stufenweg führt von der Dankbarkeit über die Weisheitsergründung zu einer Entschlossenheit, die dem Ruf nach innerem und äußerem Frieden folgt. Er gibt uns Halt und Orientierung im nicht immer leichten Alltags-, Familien- und Berufsleben.

Sylvia Kolk, Dr. phil, ist seit über zwanzig Jahren als buddhistische Meditationslehrerin tätig, autorisiert durch die Ehrw. Ayya Khema. Sie begleitet Praktizierende sowohl auf Retreats als auch im Alltag. Eine Verbindung dieser beiden Praxisbereiche sowie auch die zwischen Spiritualität und Gesellschaft liegen ihr sehr am Herzen. 2004 gründete sie in Hamburg das buddhistische Stadt-Zentrum Liebe-Kraft-Weisheit. Autorin.

Organisationsgebühr: . . . . . 30,00 Euro  
 Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 120,00 Euro  
 Mitglieder: . . . . . 108,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 90 bis 160 Euro, je nach persönlicher Situation.)



**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 Jahren 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 1994 erteilt Angelika Vogel durchgängig Yoga-Unterricht in festen Gruppen.

Organisationsgebühr: ..... 30,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.):.. 120,00 Euro  
Mitglieder: ..... 108,00 Euro

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

**Beziehungen – Quelle von  
Verletzungen und Frustrationen  
oder Möglichkeit zu  
Entwicklung und Heilung?**

**mit Dr. Wilfried Reuter**



In unseren menschlichen Beziehungen können wir uns enttäuschen und verletzen, wir können uns aber auch beschützen, bestärken und fördern. Wir werden in diesem Kurs lernen, unser Beziehungsleben – ob in Partnerschaft, Familie, Arbeitsleben oder in der Gesellschaft – als Übungsfeld unserer spirituellen Entwicklung zu nutzen. Mantren, Feldenkrais, Yoga und Atemübungen bereiten den Nährboden, auf dem spirituelle Entwicklung leicht gedeihen kann.

Dr. Wilfried Reuter ist buddhistischer Lehrer und spiritueller Leiter der Zentren Lotos – Vihara Berlin und Dharma-Chakra Meißen. Seine wichtigste Lehrmeisterin wurde die deutsche buddhistische Nonne Ayya Khema, die sein Leben tiefgreifend veränderte. Bis heute fühlt er sich mit ihr tief verbunden. Weitere Lehrer waren der indische Heilige Ramana Maharshi und der tibetische Meister Tarab Tulku. Besonders wichtig ist Wilfried Reuter eine traditionsübergreifende Vermittlung der Buddha-Lehre, in der Sichtweisen des Theravada-Buddhismus genauso zur Geltung kommen wie solche aus dem Mahayana-Buddhismus. Zudem bringt er seine mehr als 35-jährige Erfahrung als Frauenarzt, Geburtshelfer, Sterbebegleiter und Notarzt in seine Lehrdarlegung ein.

Organisationsgebühr: ..... 60,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.):.. 280,00 Euro  
Mitglieder: ..... 252,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, bittet aber um eine Spende. (Empfehlung: 450 bis 500 Euro)



### Herzöffnung durch Metta-Meditation im Schweigen

mit Marie Mannschatz  
und Kursassistenz

Auf einfache und wirksame Weise können wir durch Metta-Meditation inneres Gleichgewicht herstellen und unsere Lebenskraft nähren. Die regelmäßige Hinwendung zum Herzen, die in der Metta-Meditation geübt wird, erlaubt uns, das intuitive Wissen des Herzens abzurufen und allem Lebendigen kontinuierlich wachsendes Wohlwollen und Wertschätzung zu schenken.

Sitz- und Gehmeditation wechseln sich ab. Es gibt geführte Meditationen, einfache Körperübungen, Gruppengespräche und Vorträge.

Marie Mannschatz hat lange als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet. Sie wurde von Jack Kornfield zur Vipassanalehrerin ausgebildet. Ihre Bücher zur Einführung in die Meditation sind Bestseller und wurden in sechs Sprachen übersetzt.

Organisationsgebühr: ..... 60,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 160,00 Euro  
Mitglieder: ..... 144,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.  
(Empfehlung: 200 bis 350 Euro, je nach persönlicher Situation.)

### Vipassana und Metta-Meditation – wach, offen und klar im Leben stehen

mit Renate Seifarth  
und Lehrassistenz



Meditation ist ein Weg zu innerer Klarheit, die im Herzen verankert ist. Wir lernen uns und unsere Erfahrungen direkt erkennen, annehmen und weise auf sie eingehen. Daraus eröffnen sich neue Perspektiven und Wege für unsere Beziehungen und unser Leben. Eine innere Freiheit kann sich einstellen, in der wir aus unserem Herzen handeln können.

Dazu üben wir uns in Achtsamkeit auf unseren Körper, unsere Gefühle und geistigen Prozesse. Wir verbessern nichts, wir ändern nichts, wir bewerten nichts. So entstehen Ruhe und Klarheit. Wir blicken tief in das Leben, erkennen die Wirklichkeit und erleben unsere tiefe Verbundenheit. Was uns begrenzt und beengt kann sich lösen, Freude und Frieden entfalten. All das gelingt uns nicht von heute auf morgen, aber wir können unseren Weg dahin heute beginnen, im Retreat vertiefen und einen Schritt nach dem anderen gehen.

Renate Seifarth, Dipl. Biol., HP Psycho., 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.

Organisationsgebühr: ..... 50,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 160,00 Euro  
Mitglieder: ..... 144,00 Euro

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



**Grüne Tara – Freie Frau  
Meditationskurs im Schweigen  
für Frauen – Zwei Kurse**

**mit Sylvia Wetzel  
und Christine Kalkowski**

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 feinfühligsten Tiefenstruktur des Geistes, zu unserer angeborenen Weisheit, Liebesfähigkeit und Kraft. Stille Meditation im Sitzen und Gehen, Rezitationen, Mantra-Singen, Vorträge und angeleitete Meditationen und ein aufgelockerter Tagesablauf mit individuellen Praxisphasen, Gruppen- und Einzelgesprächen fördern die Fähigkeit sich, tief zu entspannen, genau hinzuschauen und klug und liebevoll mit sich und anderen umzugehen. Frauen, die die Praxis bereits gut kennen, können gestützt von einer klaren Tagesstruktur ihren eigenen Rhythmus finden.

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.

Teilnahme an beiden Kursen möglich. Voraussetzung für den 2. Kurs: 2 Tara-Kurse, davon einer bei ihr.

Organisationsgebühr: . . . . . 60 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . . 280/280 Euro  
Mitglieder: . . . . . 252/252 Euro  
Dana-Spenden-Empfehlung: für für 7 Tage 180-300 Euro, für 14 Tage  
300-500 Euro.

**Der Weg in die Kraft deines Seins  
Stille Meditation  
und Selbsterforschung  
in edlem Schweigen**

**mit Charlie Pils**



Der Weg in deine innere Kraft beginnt mit der Entwicklung des inneren Raums deines bewussten, gegenwärtigen Seins, in dem sich Gedanken und Gefühle auflösen können, die dein Selbstvertrauen, deine kreative Lebensenergie, deine Liebesfähigkeit und deine Erkenntniskraft oft unbewusst blockiert haben.

In deiner nun kraftvollen Tiefe und Weite deines Seins weicht deine Ich-Bezogenheit einem universellen Erleben und Verstehen. In der Reinheit deines Seins beginnst du deine „Buddha-Natur“ zu entdecken als ein reines, natürliches, friedvolles, stilles Verbunden sein mit dir selbst und allem Leben.

Du verstehst nun, dass die Kraft deines Seins die universelle Kraft der Liebe und Weisheit ist, die sich in ihrer wunderbaren Schöpferkraft voller sinnhafter Lebensfreude durch deinen Körper, Herz und Geist gestalten möchte – mit all deinen persönlichen Fähigkeiten – immer Jetzt.

Charlie Pils ist Dharma-Lehrer in der Nachfolge der buddhistischen Nonne Ayya Khema, der er 1984 begegnete. Seit 1994 vermittelt er Stille- und Ein-sichtsmeditation (Samadhi und Vipassana) auf den Grundlagen der Lehren des Buddha. Er ist der spirituelle Leiter des Meditationszentrums Buddha-Haus München. Seine Buddhistische Lebensschule zielt auf „Frei Sein, im Herzen Sein – Hier und Jetzt, mitten im Alltag“.

Lehrerhonorar + freiwillige Spende: . . . 225,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . 280,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 252,00 Euro



### 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, welcher uns im Hier und Jetzt verankert. 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, und erhielt eine Ausbildung in MBSR und unterrichtete an der „Stress-Reduction-Clinic“ in Worcester, MA. Er lebt am Fuße des heiligen Berges Arunachala in Süd-Indien und unterrichtet weltweit.

Organisationsgebühr: . . . . . 50,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 160,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 144,00 Euro

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

### Vertrauen und Zuversicht im Leben und im Sterben – die heilende Kraft des Geistes

mit Lisa Freund



*„Wir sind nicht menschliche Wesen, die spirituelle Erfahrungen haben. Wir sind vielmehr geistige Wesen, die menschliche Erfahrungen machen.“*

*(Teilhard de Chardin)*

Wir betrachten und erforschen äußere, innere Kraftquellen. Sie öffnen Türen zu dem uns innewohnenden, unermesslichen Potenzial. Aus der Berührung mit dieser heilsamen Energie ergibt sich fast spielerisch die Verbindung zur spirituellen Kraftquelle. Sie hat eine persönliche Ausdrucksform und ist zugleich überpersönlich. Wir experimentieren damit. Auf der inneren Reise werden uns Meditation, Imagination und Übungen sowie der Austausch miteinander auf der Grundlage von Achtsamkeit begleiten.

Lisa Freund ist seit 1990 aktiv in der Hospizbewegung und Buddhistin. Sie hat langjährige Erfahrungen in der Sterbebegleitung, ist Mitgründerin des Hospizdienstes Horizont von Bodhicharya, wirkt mit im Ricam-Hospiz Berlin, ist Autorin, Supervisorin und Seminarleiterin. Sie hat mehrere Bücher und zahlreiche Aufsätze veröffentlicht und mit M. Ziegert 2016 das Internetmagazin Elysium digital gegründet.

Organisationsgebühr: . . . . . 30,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 120,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 108,00 Euro

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



**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 Mediationen 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 sind u.a. Rigdzin Shikpo, Lodrö Rinpoche und Tsültrim Allione.

Organisationsgebühr: . . . . . 30,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 160,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 144,00 Euro

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



**Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit (MBSR)  
Meditation zur Entwick-  
lung von Mitgefühl  
mit Angelika Wild-Regel  
und Yesche U. Regel**



Das MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)-Programm wurde vor über 30 Jahren auf der Grundlage buddhistischer Meditationsanleitungen von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Es umfasst den Bodyscan, eine Meditation im Liegen und verschiedene Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen. Hinzu kommen Vorschläge zur Achtsamkeit im Alltag, zur Stresslösung und für einen heilsamen Umgang mit sich selbst sowie Meditationen zur Entwicklung von Liebender Güte (Metta). Yesche wird zusätzlich den traditionellen Hintergrund aus dem Buddhismus aufzeigen und Meditationen zur Entwicklung von Selbst-Mitgefühl und altruistischem Mitgefühl anleiten. Diese basieren auf tibetischen Tonglen-Anleitungen. Der Kurs ist für Neu-Interessierte und Meditationsanfänger geeignet.

Angelika Wild-Regel war Schülerin von Ayya Khe-ma und lebte und lernte 10 Jahre in buddhistischen Zentren mit Lehrern verschiedener Traditionen. Sie ist seit 2003 ausgebildete MBSR-Dozentin.

Yesche U. Regel besitzt eine langjährige Unterrichtserfahrung und gibt Seminare im ganzen deutschen Sprachraum. Er war 16 Jahre lang buddhistischer Mönch und begegnete vielen namhaften Lehrern. Er absolvierte eine Drei-Jahres-Klausur.

Beide betreiben eine Praxis für MBSR.

Organisationsgebühr: . . . . . 60,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 120,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 108,00 Euro

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



### Freundestreffen – Besprechung von Lehrreden

Paul Debes trat 1948 in Hamburg mit einem buddhistischen Vortragszyklus an die Öffentlichkeit. Das war die Geburtstunde 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.): . . . 80,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 72,00 Euro

### Herz und Geist verstehen lernen! Meditationswochenende für junge Menschen

mit Sylvia Kolk, Anika Hesse  
und Robert Paschmann



Dieser Retreat richtet sich ausschließlich an junge Menschen unter 32 Jahre. Wir werden an diesem Wochenende erforschen, wie es ist, uns einmal ohne Ablenkung in liebevoller Aufmerksamkeit dem eigenen Herzen und Geist zuzuwenden. Wir werden erforschen und beobachten, wie der Geist arbeitet und wir werden geschickte Mittel kennenlernen, die uns helfen, mit mehr Gelassenheit im Auf und Ab des Alltags gegenwärtig zu sein.

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 über 20 Jahren als buddhistische Meditationslehrerin tätig, autorisiert durch die Ehrw. Ayya Khema. Gründerin des buddhistischen Stadt-Zentrums Hamburg.

Anika Hesse, \*1981, Dipl.-Pädagogin, arbeitet mit jungen Erwachsene u.a. im Rahmen des „Freiwilligen Sozialen Jahres“. Sie praktiziert seit sieben Jahren buddhistische Meditation bei S. Kolk und ist MBSR-Lehrerin.

Robert Paschmann, \*1978, leitet Seminare im FSJ-Kultur, arbeite als Trainer in politischer Bildung und Persönlichkeitsbildung und isst in Ausbildung zum Supervisor. Die Buddhistische Lehre und die Meditation sind wichtiger Bestandteil seines Alltags.

Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): ab 50,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 40 bis 80 Euro, je nach persönlicher Situation.)





## Achtsamkeits-Meditation im Schweigen

mit Marie Mannschatz  
und Lehrassistenten

Der ungeschulte Geist ist geprägt von Konflikten und Hindernissen, ständig fühlt er sich von Gedanken und Sinnesreizen gefordert. Achtsamkeit fokussiert den Geist, verhilft zu Ruhe und Gelassenheit und vermittelt völlig neue Einsicht in unser alltägliches Erleben.

Wir nutzen in diesem Kurs den Atem und Körperempfindungen als Anker der Achtsamkeitsübung. Sitz- und Gehmeditation wechseln sich ab. Es gibt geführte Meditationen, einfache Körperübungen, Gruppengespräche und Vorträge.

Marie Mannschatz unterrichtet seit nunmehr 25 Jahren im Haus der Stille Vipassana- und Metta-Meditation. Sie ist Autorin von mehreren Bestsellern zur Einführung in die Meditation.

Organisationsgebühr: ..... 30,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 160,00 Euro  
Mitglieder: ..... 144,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.  
(Empfehlung: 200 bis 350 Euro, je nach persönlicher Situation.)

## 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 einzulassen.

Organisationsgebühr: ..... 50,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 280,00 Euro  
Mitglieder: ..... 252,00 Euro



### 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 Rinzai und Soto Zen. Er verbrachte auch Zeit mit Advaita 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 Bodh 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 soviel 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: . . . . . 140,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 160,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 144,00 Euro

### Stille und Mitgefühl Metta- und Vipassana-Meditation Schweigeseminar

mit Tineke Osterloh



Dieser viertägige Meditationskurs ist eine kostbare Gelegenheit, um innere Ruhe und Klarheit zu entwickeln. Tineke gibt grundlegende und weiterführende Anleitungen zur Vipassana-Meditation. Dieser Übungsweg verfeinert die Achtsamkeit und fördert innere Beweglichkeit und Erkenntnis. Außerdem leitet Tineke die Übungen der buddhistischen Metta-Meditation an, mit denen eine wohlwollende und mitfühlende innere Haltung gegenüber sich selbst und anderen kultiviert wird. Metta-Meditation stärkt unsere Gelassenheit, Freude, Mitgefühl und Güte.

In den Dharma-Vorträgen spricht sie jeden Tag über verschiedene Aspekte der Meditation und der buddhistischen Psychologie und Weisheitslehren. Für die Meditations- und Bewusstseinschulung liegt hier ein Schatz an Erkenntnis und Inspiration.

Schweigeseminar. Entspannter Tagesablauf von ca. 7 bis 21 Uhr mit Pausen. Es gibt regelmäßig Einzelgespräche mit Tineke. Dieses Seminar ist offen für alle, die die meditative Stille schätzen oder für sich erkunden möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tineke Osterloh ist buddhistische Meditations- und Dharmalehrerin, Coach und Autorin. Sie erhielt die Lehrerlaubnis von dem bekannten englischen Meditations- und Dharmalehrer Christopher Titmuss.

Lehrerhonorar: . . . . . 220,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 160,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 144,00 Euro  
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 kräftige Hände, Arme und Beine gefragt:

- Die Teiche sollen entschlammte und von Ästen befreit werden
- Der Deich zum Bach wird mit mittelgroßen (!) Steinen befestigt
- Im gesamten Gelände wird noch Laub geharkt
- Runtergefallene Äste müssen weggeschleppt werden
- Schwindelfreie Kletterer dürfen die Dachrinnen säubern – Leiter steht zur Verfügung

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

## Geistesgegenwart und Verwandlung Schweigeseminar für Anfänger und Erfahrene

mit Akiñcano (Marc Weber)



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 Dharmalehrer tätig. Er führt eine Praxis für Dialogische Prozessbegleitung, ist Mitbegründer von Bodhi College und leitet Atammaya Köln.

Organisationsgebühr: . . . . . 30,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 160,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 144,00 Euro

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



**Sehnsucht, Erwartungen  
und Enttäuschungen.  
Meditationskurs im Schweigen  
Zwei Kurse**

mit Sylvia Wetzels und Lily Besilly

Hinter jeder Enttäuschung steckt eine Täuschung, eine unbewusste oder überprüfte Erwartung, meint der Buddha. Wenn wir, im Privaten und in der Politik, angenehme und unangenehme Erfahrungen wach und entspannt, offen und mit Akzeptanz zur Kenntnis nehmen, entdecken wir unbewusste Ansichten und verborgene Wünsche – und viele unrealistische Ansprüche. Erst wenn wir sie erkennen können wir das Beste aus jeder Erfahrung machen, für uns und für andere. Stille Meditationen im Sitzen und Gehen, Singen, Rezitationen, Vorträge und angeleitete Meditationen und ein aufgelockerter Tagesablauf mit individuellen Praxisphasen, Gruppen- und Einzelgesprächen fördern die Fähigkeit, sich tief zu entspannen, genau hinzuschauen und klug und liebevoll mit sich und anderen umzugehen. Wer bereits mit Meditation vertraut ist, kann gestützt von einer klaren Tagesstruktur seinen eigenen Rhythmus finden.

Info zu Sylvia Wetzels siehe Seminar 15.

Lily Besilly, geb. 1963, seit 1998 Schülerin von Sylvia Wetzels, Kursassistentin seit 2004, Lehrerausbildung 2008 und 2013. Weitere wichtige LehrerInnen sind Tsültrim Allione und Lodrö Rinpoche. Abschluss eines Fünfjahres-Dzogchen-Trainings bei Rigdzin Shikpo.

Teilnahme an beiden Kursen möglich. Voraussetzung für den 2. Kurs: Ein Kurs bei uns.

Organisationsgebühr: . . . . . 60 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . . 120/240 Euro  
Mitglieder: . . . . . 108/216 Euro  
Dana-Spenden-Empfehlung: für 3 Tage 100-150 Euro, für 6 Tage  
180-300 Euro.



**Geduld  
3-Tage-Retreat im Schweigen**

mit Dr. Sylvia Kolk

Der Buddha verspricht innere Freiheit und inneren Frieden infolge eines Perspektivwechsels, einer befreienden Sicht auf uns selbst, andere Menschen, die Welt. Was ist das für ein anderer Blick? Was erkennen wir, wenn wir dem Geist bei seiner Arbeit zuschauen? Diese Praxis der Erforschung des Geistes ist 2.500 Jahre alt und brandaktuell. Wir werden uns an diesem Wochenende vor allem mit den fünf Skandhas (Daseinsfaktoren) befassen, einem Grundpfeiler der buddhistischen Lehre.

Sylvia Kolk, Dr. phil, ist seit über 20 Jahren als buddhistische Meditationslehrerin tätig, autorisiert durch die Ehrw. Ayya Khema. Sie begleitet Praktizierende sowohl auf Retreats, als auch im Alltag. Eine Verbindung dieser beiden Praxisbereiche sowie auch die zwischen Spiritualität und Gesellschaft liegen ihr sehr am Herzen. 2004 gründete sie in Hamburg das buddhistische Stadt-Zentrum Liebe-Kraft-Weisheit. Autorin.

Organisationsgebühr: . . . . . 30,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 120,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 108,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 90 bis 160 Euro, je nach persönlicher Situation.)



**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.

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: . . . . . 30,00 Euro  
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 240,00 Euro  
Mitglieder: . . . . . 216,00 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 bis 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. Dies 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: 36 €

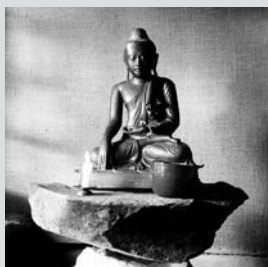
Nichtmitglieder: 40 €

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.



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

Telefon 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.