

Haus der Stille



Seminarprogramm
2020

Buddhistisches Meditationszentrum

Herzlich willkommen im Haus der Stille

Das Haus der Stille besteht seit 1960 und ist damit eines der ältesten buddhistischen Meditationszentren in Deutschland. Gut 50 km östlich von Hamburg, zwischen Mölln und Lauenburg, liegt es am Rande des Dörfchens Roseburg, in einer an stillen Seen und Wäldern reichen Landschaft. Mitten im Grünen steht hier ein Haupthaus aus den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts, ein modernes Gästehaus und eine Meditationshalle. Die Umgebung lädt zum 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
Sie finden uns im Internet unter: www.hausderstille.org
Über Ihre Teilnahme an Seminaren freuen wir uns ebenso wie über
Ihre Spenden, Fragen und Anregungen.

- Seminar Nr. 1
Drei Tage in Stille
27. Februar bis 1. März
- Seminar Nr. 2
Meditations- und
Yoga-Seminar
mit Dr. Armin Gottmann
5. bis 8. März
- Seminar Nr. 3
Meditationsseminar
über Leben und Vergehen
mit Dr. Friederike Boissevian
12. bis 15. März
- Seminar Nr. 4
Schweigeseminar
mit Ursula Flückiger
19. bis 22. März
- Mitgliederversammlung
29. März um 10.30 Uhr
- Seminar Nr. 5
Weiser Körper –
freudiges Herz
Qi-Gong und Meditation
Schweigeseminar
mit Franz Möckl
2. bis 5. April
- Seminar Nr. 6
Kein Weg, kein Ziel, grenzen-
lose Weite – Intensives
Vipassana-Schweigeseminar
mit Wolfgang Seifert
10. bis 18. April
- Seminar Nr. 7
Freundestreffen –
Besprechung von Lehrreden
24. bis 26. April
- Seminar Nr. 8
Meditationswochenende
für junge Menschen
mit Dr. Sylvia Kolk
1. bis 3. Mai
- Seminar Nr. 9
Meditationswoche –
Schweigeseminar
9. bis 16. Mai
- Vesakh-Feier
17. Mai
- Seminar Nr. 10
Verbundenheit – 3-Tage-
Retreat im Schweigen
mit Dr. Sylvia Kolk
21. bis 24. Mai
- Seminar Nr. 11
9-Tage-Retreat, geeignet
für Einsteiger und
erfahrene Meditierende
mit Steve und Rosemary
Weißman
5. bis 14. Juni
- Seminar Nr. 12
Durchatmen und Innehalten,
Einfachsein. Meditation
– Schweigeseminar
mit Frank Wesendahl
und Angelika Post
18. bis 21. Juni
- Seminar Nr. 13
Metta-Meditation im
Schweigen
mit Marie Mannschatz
und Lehrassistent
27. Juni bis 4. Juli
- Seminar Nr. 14
Grüne Tara – Freie Frau
Meditationskurs im
Schweigen für Frauen
mit Sylvia Wetzler
und Christine Kalkowski
**11. bis 18. Juli und
18. bis 25. Juli**
- Seminar Nr. 15
Stille und Einsichts-
Meditation in edlem
Schweigen
mit Charlie Pils
1. bis 8. August

- Seminar Nr. 16
Qi-Gong und Meditation
Schweigeseminar
mit Franz Möckl
12. bis 16. August
- Seminar Nr. 17
Die Vorteile und Früchte
des spirituellen Lebens –
Schweigeseminar
mit Dr. Wilfried Reuter
22. bis 28. August
- Seminar Nr. 18
Meditations-
Schweigeseminar
mit Akiñcano
2. bis 6. September
- Seminar Nr. 19
Grüne Tara – Offen
und furchtlos
Meditationsseminar
im Schweigen
mit Lily Besilly
10. bis 13. September
- Seminar Nr. 20
Stressbewältigung durch
Achtsamkeit (MBSR)
mit Angelika Wild-Regel
und Yesche Udo Regel
16. bis 20. September
- Seminar Nr. 21
Freundestreffen
25. bis 27. September
- Seminar Nr. 22
Mit sich selbst eins sein –
Metta-Meditation im
Schweigen
mit Angelika Baur
1. bis 4. Oktober
- Seminar Nr. 23
Meditationswoche
Schweigeseminar
10. bis 17. Oktober
- Seminar Nr. 24
Vipassana-Meditation
Schweigeseminar
mit Michael Kewley
21. bis 25. Oktober
- Seminar Nr. 25
Metta- und
Vipassana-Meditation
Schweigeseminar
mit Tineke Osterloh
28. Oktober bis 1. November
- Arbeitswochenende
7./8. November
- Seminar Nr. 26
Vipassana und
Metta-Meditation –
Schweigeseminar
mit Renate Seifarth
15. bis 21. November
- Seminar Nr. 27
Üben mit und ohne Mühe –
Meditationskurs im
Schweigen
mit Sylvia Wetzler
und Lily Besilly
22. bis 28. November
- Seminar Nr. 28
Vom weisen Umgang mit
Gedanken, Emotionen und
Schmerz – 3-Tage-Retreat
im Schweigen
mit Dr. Sylvia Kolk
3. bis 6. Dezember
- Seminar Nr. 29
Yoga-Seminar
mit Angelika Vogel
10. bis 13. Dezember
- Seminar Nr. 30
Kein Weg, kein Ziel, grenzen-
lose Weite – Intensives
Vipassana-Schweigeseminar
mit Wolfgang Seifert
**26. Dezember 2020 bis
1. Januar 2021**



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.): . . 132,00 Euro
Mitglieder: 120,00 Euro

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 ehrwürdigen Lama Anagarika Govinda.

Lehrerhonorar: 80,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 132,00 Euro
Mitglieder: 120,00 Euro



**„Vom goldenen Wind“ –
ein Meditationsseminar
über Leben und Vergehen**

mit Dr. Friederike Boissevain

Ein Mönch fragte Meister Unmon: „Was ist, wenn der Baum verdorrt und die Blätter fallen?“ Dieser antwortete: „Vollkommene Manifestation des goldenen Windes.“

Was bedeutet diese vollkommene Manifestation des goldenen Windes für uns jetzt, wo wir vermeintlich „alles“ haben? Und was bedeutet es, ein gutes, ein waches Leben zu führen – heute, aber auch, wenn Alter, Krankheit und das Lebensende nahen? Können wir uns vom goldenen Wind unseres Lebens bewegen lassen? Wie können wir ihn selbst hervorbringen?

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 Ärztin 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.): . . 132,00 Euro
Mitglieder: 120,00 Euro

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

**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.): . . 132,00 Euro
Mitglieder: 120,00 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.

Weiser Körper – Freudiges Herz Qigong & Meditation Schweigeseminar

mit Franz Möckl



Die Praxis der Meditation hilft uns klar zu sehen „was Sache ist“ – wo wir festhalten und womit wir uns identifizieren (Weisheitsaspekt). Durch die sanft fließenden Bewegungen des Qigongs spüren wir den Körper als einen Tanz der Energien (Aspekt der Freude). Beide Disziplinen sind auf „Achtsamkeit des Körpers“ ausgerichtet, welche uns im Hier und Jetzt 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.): . . 132,00 Euro
Mitglieder: 120,00 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.): . . 352,00 Euro
Mitglieder: 320,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist 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 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.): . . . 88,00 Euro
Mitglieder: 80,00 Euro



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

mit Dr. Sylvia Kolk und Assistenz

Dieses Retreat richtet sich ausschließlich an junge Menschen unter 30 Jahren. Wir werden an diesem Wochenende erforschen, wie es ist, uns einmal ohne Ablenkung in liebevoller Aufmerksamkeit dem eigenen Herzen und Geist zuzuwenden. 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.

Sylvia Kolk, Dr. phil., seit 25 Jahren Dhammalehrerin, autorisiert durch Ayya Khema, 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. Sie initiierte Projekte, wie das Konzept und Netzwerk zur Buddhistischen Stadt-Praxis, das Mentor*innen-Programm, die Umdenkprozesse und das Buddhistische Stadt-Zentrum in Hamburg. Autorin.

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.)

**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.): 308,00 Euro
Mitglieder: 280,00 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.

**Verbundenheit –
Was unsere Welt zusammenhält
3-Tage-Retreat im Schweigen**

mit Dr. Sylvia Kolk



Nach unserem alten Denkmuster dreht sich alles um uns selbst und unser Selbstbild. Wir betrachten uns, die Welt und die anderen von einer erlebten Ich-Perspektive. Das bedeutet gleichzeitig, dass wir unsere grundlegende Verbundenheit fast vergessen haben. Durch Meditation erfahren wir eine Transformation des Bewusstseins und erkennen unsere Nicht-Getrenntheit. Statt Konkurrenz und Dominanz entsteht ein Bedürfnis nach Kooperation, Partnerschaft und Vernetzung. Wie können wir diesen Wandel durch unsere spirituelle Praxis weiter unterstützen?

Sylvia Kolk, Dr. phil., seit 25 Jahren Dhammalehrerin, autorisiert durch Ayya Khema, 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. Sie initiierte Projekte, wie das Konzept und Netzwerk zur Buddhistischen Stadt-Praxis, das Mentor*innen-Programm, die Umdenkprozesse und das Buddhistische Stadt-Zentrum in Hamburg. Autorin.

Organisationsgebühr: 30,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 132,00 Euro
Mitglieder: 120,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 100 bis 160 Euro, je nach persönlicher Situation.)



**9-Tage-Retreat, geeignet
für Einsteiger und erfahrene
Meditierende
mit Steve und Rosemary
Weißman
Kursrsprache Englisch**

Es handelt sich hierbei um ein intensives Retreat, in dem viele der grundlegenden Methoden des Theravada Buddhismus erläutert werden – mit dem Ziel, Einsicht in die Realität zu erlangen. Die Teilnehmer werden daran arbeiten, Mitgefühl und Achtsamkeit zu entwickeln, ein Verständnis von Ursache und Wirkung zu erlangen, ihre weise Reflexion zu schulen und sich mit dem Thema der Vergänglichkeit auseinanderzusetzen. Viel Zeit wird auch in den traditionellen Sitz-, Geh- und Standpositionen verbracht. Die Lehrer halten morgens und abends Vorträge, zwischendurch bieten Sie die Gelegenheit zu vertraulichen Zweiergesprächen, welche sehr hilfreich sind.

25 Jahre lang waren Steve und Rosemary Meditationslehrer im internationalen Wat Kow Tahm-Meditationszentrum in Thailand, wo sie auch lebten. 2013 zogen die beiden zurück nach Australien. Sie selbst wurden von führenden buddhistischen Lehrern ausgebildet und begannen 1987 mit ihrem eigenen Lehrprogramm. Ihren besonderen Schwerpunkt legen die beiden auf das Entwickeln von mitfühlendem Verständnis.

Organisationsgebühr: 60,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 396,00 Euro
Mitglieder: 360,00 Euro
Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.

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

**mit Frank Wesendahl
und Angelika Post**



Als Lebens-Reisende brauchen wir manchmal ein Innehalten an einem sicheren Ort, wo wir nichts anderes tun müssen, als uns 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, Abneigungen und Sehnsüchten, die uns umtreiben. An diesem Punkt der Erkenntnis angekommen schärft sich unser Blick und unsere Empfindung dafür, was uns aussöhnt, nachhaltig gut tut, was uns nährt und stärkt.

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

Angelika Post hat 33 Jahre das Haus der Stille geleitet und wird das Seminar durch leichte Übungen aus der Atemarbeit unterstützen.

Lehrerhonorar: 120,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . 132,00 Euro
Mitglieder: 120,00 Euro



Schweigekurs – Metta-Meditation und die zehn Vollkommenheiten

mit Marie Mannschatz
Lehrassistentz: Steffi Baltz und
Claudia Kaltenbach

In der Metta-Meditation üben wir die regelmäßige Ausrichtung auf unsere Herzenskräfte und werden belohnt durch neu wachsende Vitalität, die Freuden des Loslassens, der Bedürfnislosigkeit und der Großzügigkeit. Selbst-Fürsorge und heilsames Wirken bilden sich durch eine langjährige Meditationspraxis auf ganz natürliche Weise.

In diesem Kurs steht die Metta-Meditation im Mittelpunkt, im Sitzen und Gehen, bei einfachen, achtsamen Körper-Übungen sowie in den Vorträgen und Gruppengesprächen. Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

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.): 308,00 Euro
Mitglieder: 280,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 350 bis 490 Euro, je nach persönlicher Situation.)

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.): 308/308 Euro
Mitglieder: 280/280 Euro

Dana-Spenden-Empfehlung: für 7 Tage 180-300 Euro, für 14 Tage 300-500 Euro.



**Lebendige Stille
Stille und Einsichts-Meditation
in edlem Schweigen**

mit Charlie Pils

Wir gehen achtsam und wissensklar den stillen inneren Weg der Geistesruhe und gewinnen befreiende Einsichten in die Natur des Lebens durch eigenes Erleben und Erkennen.

Im Weg des Loslassens, des „Nicht-Erreichens“, des „Nicht-Tuns“, des „Nicht-Wissens“ reinigt und konzentriert sich deine Lebenskraft und öffnet dich für das Erleben deiner dir innewohnenden, natürlichen Herzengüte und schöpferischen Lebensfreude bis in das Erleben der Reinheit und Unbegrenztheit deines „Inneren Körpers“. In der Wahrheit deines ursprünglich reinen, unbegrenzten Seins erlebst du die „lebendige Stille“ deines Herzens.

Lebensängste weichen nun mehr und mehr dem Vertrauen in die Weisheit deines Herzens. Du entdeckst, dass du deine wunderbaren Fähigkeiten mit Freude, Liebe und Mitgefühl verschenken kannst „achtsam, wissensklar und gleichmütig“, – mitten in allen Unwägbarkeiten des Lebens. Du bist im Weg des Herzens in ein wahrhaft lebendiges Sein, – mitten im Alltag – 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 Einsichtsmeditation (Samadhi und Vipassana) auf den Grundlagen der Lehren des Buddha. Er ist der spirituelle Leiter des Meditationszentrums Buddha-Haus München.

Lehrerhonorar + freiwillige Spende: . . . 240,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . 308,00 Euro
Mitglieder: 280,00 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, welche 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.): . . . 176,00 Euro
Mitglieder: 160,00 Euro

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



Die Vorteile und Früchte des spirituellen Lebens

mit Dr. Wilfried Reuter

Wozu praktizieren wir eigentlich? Wozu die Mühen, die mit spirituellen Übungen verbunden sind? Welche Auswirkungen sind auf unser tägliches Leben in unseren Beziehungen, Arbeitsplatz etc. zu erwarten? Und können wir auf diese Weise zu mehr Klarheit finden in Bezug auf die großen und drängenden Fragen unseres Lebens? Anhand der Samannaphala-Sutta wollen wir Antworten finden.

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.): 264,00 Euro
Mitglieder: 240,00 Euro

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

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.): 176,00 Euro
Mitglieder: 160,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt der Referent 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.): . . 132,00 Euro
Mitglieder: 120,00 Euro

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



**Stressbewältigung durch
Achtsamkeit (MBSR)**

und Meditationen zur Entwicklung von Selbstmitgefühl nach der Tonglen-Methode. Schweige-Retreat 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, Stresslösung und für einen heilsamen Umgang mit sich selbst. Yesche wird zusätzlich Meditationen zur Entwicklung von Selbstmitgefühl anleiten wie er sie in seinem Buch dazu beschrieben hat. Diese basieren auf tibetischen Tonglen-Anleitungen. Der Kurs ist ein Schweige-Retreat und sowohl für MBSR-Übende und Lehrende und auch 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 einen Praxisraum für Achtsamkeit und Buddhismus in Bonn.

Organisationsgebühr: 60,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 176,00 Euro
Mitglieder: 160,00 Euro

Für dieses Retreat verlangen die Kursleiter kein festes Honorar, sind aber zur Bestreitung ihres Lebensunterhalts auf freiwillige Beiträge (Dana) 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.): . . . 88,00 Euro
Mitglieder: 80,00 Euro

Mit sich selbst eins sein – Metta-Meditation im Schweigen

mit Angelika Baur



Diese Zeit in der Stille ist eine Einladung sich dem eigenen Herzen zuzuwenden. In der Metta-Meditation nähren wir unser Herz mit guten Wünschen und gehen dadurch in eine innere Zwiesprache. Wir finden heraus, was heilsam und wohltuend für uns ist und wie wir mit uns selbst gut sein können, mit allem was sich in unserem Herzen zeigt. Daraus entwickeln sich Akzeptanz, innerer Frieden und das Gefühl, mit sich selbst im Einklang zu sein, so wie wir sind. Wir schließen Freundschaft mit uns selbst. Und aus der eigenen Fülle heraus verschenken wir unser Wohlwollen dann an andere.

Die Übung der Herzmeditation umfasst Sitz- und Gehmeditationen, Vorträge, Anleitungen, geführte Meditationen, achtsame Körperübungen und Gespräche.

Angelika Baur, geb. 1960, ist Dharma-Lehrerin in der buddhistischen Theravada-Tradition. Sie wurde 2015 von Marie Mannschatz autorisiert. Mit ihr zusammen ist sie Autorin von „Buddhas Herzmeditation – Mit Achtsamkeit zu Selbstliebe und Mitgefühl“. Sie arbeitet als selbstständige Organisationsberaterin und Coach, ist verheiratet und lebt in Berlin.

Organisationsgebühr: 30,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 132,00 Euro
Mitglieder: 120,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 60 bis 120 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.): 308,00 Euro
Mitglieder: 280,00 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.): . 176,00 Euro
Mitglieder: 160,00 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.

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.): . 176,00 Euro

Mitglieder: 160,00 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 Eure helfenden Hände gefragt:

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

Für stärkende Verpflegung wird gesorgt – Übernachtungen wären möglich.

Bitte meldet euch bei im Haus der Stille.



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

**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.

Kursinhalt: gantztägige Praxis der Vipassana-(Achtsamkeits) Meditation ergänzt von Metta-Meditation (liebende Güte), gründliche Anleitungen, Vorträge und Gespräche mit der Kursleitung. Schweigekurs. Geeignet für Erfahrene und Unerfahrene, die einen tiefen Einstieg suchen. Geschlechtergetrennte Unterbringung.

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.): 264,00 Euro
Mitglieder: 240,00 Euro

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

**Üben mit und ohne Mühe –
Meditationskurs im Schweigen
Nur volle Teilnahme möglich**

mit Sylvia Wetzels und Lily Besilly



Am Anfang kostet das regelmäßige Üben etwas Mühe, auch wenn der Anfängergeist und die Freude am Neuen Energie wecken. Es kostet Mühe, sich für eine Übung zu entscheiden und das geeignete Setting zu suchen, zu finden und zu gestalten. Das Wesentliche geschieht dann von selbst: Einsicht, Offenheit, Freude usw. Muster bemerken tut manchmal weh, und sie aushalten auch. Das Reinigen alter Muster braucht Geduld und Mut, und Vertrauen weckt Zuversicht und trägt. 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 14.

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

Organisationsgebühr: 60,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 264,00 Euro
Mitglieder: 240,00 Euro

Dana-Spenden-Empfehlung: 6 Tage 180-300 Euro (30-50 pro Tag), je nach persönlicher Situation.



**Vom weisen Umgang mit Gedanken,
Emotionen und Schmerz
3-Tage-Retreat im Schweigen
für AnfängerInnen und
geübte Meditierende
mit Dr. Sylvia Kolk**

Auch wenn wir schon Jahre meditieren, es braucht immer wieder eine Erinnerung an den weisen Umgang mit beunruhigenden Gedanken, schwierigen Emotionen und körperlichem Schmerz. An diesem Wochenende vertiefen wir unser Wissen und unsere Erfahrungen, um bewusst von der Identifikation mit dem, was an körperlichen und geistigen Phänomenen aufkommt, loszulassen. Dies wird möglich, indem wir eine neue geistige Perspektive einnehmen.

Sylvia Kolk, Dr. phil., seit 25 Jahren Dhammalehrerin, autorisiert durch Ayya Khema. 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. Sie initiierte Projekte, wie das Konzept und Netzwerk zur Buddhistischen Stadt-Praxis, das Mentor*innen-Programm, die Umdenkprozesse und das Buddhistische Stadt-Zentrum in Hamburg. Autorin.

Organisationsgebühr: 30,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.):.. 132,00 Euro
Mitglieder: 120,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 100 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.):.. 132,00 Euro
Mitglieder: 120,00 Euro

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



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

Vipassana-Meditation bedeutet intuitive Einsicht zu gewinnen, wie das Leben ist.

Im Betrachten, Zulassen und Aushalten aller körperlichen und geistigen Vorgänge geschieht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Vermeidung, Rechtfertigung oder Beschönigung.

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.): 264,00 Euro
Mitglieder: 240,00 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 bedingt nach vorheriger Absprache eingegangen werden.**

2. Wir sind für die Durchführung der Seminare und als gemeinnütziger Verein **dringend** auf die Verbindlichkeit der bestätigten Anmeldungen angewiesen. **Deshalb gilt bei einem Rücktritt von der bestätigten Anmeldung folgende Vereinbarung:** Wenn die Rücktrittserklärung bis drei Wochen vor Seminarbeginn bei uns eingegangen ist, wird die Vorauszahlung von mindestens 80 € abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 50 € erstattet. Bei späterem Eingang der Abmeldung wird die Vorauszahlung vollständig einbehalten. Wenn uns die Rücktrittserklärung erst zwei Wochen vor Beginn des gebuchten Seminars oder später zugegangen ist, ist der betreffende **Pensionspreis in voller Höhe** zu zahlen. Dies gilt auch für den Fall einer vorzeitigen Abreise. Eine andere Kostenregelung kann in begründeten Ausnahmefällen vereinbart werden.

3. Die bei den einzelnen Seminaren im Programmheft genannten Kosten setzen sich **für jeden Übernachtungstag** 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: 40 €

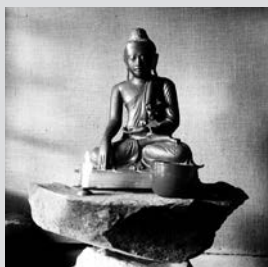
Nichtmitglieder: 44 €

Einzelzimmer-Zuschlag : 14 €

Doppelzimmer-Zuschlag: 7 €

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

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

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