

Haus der Stille



Seminarprogramm
2023

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 Spaziergehen 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
23. bis 26. Februar

Seminar Nr. 2
Meditations- und
Yoga-Seminar
mit Dr. Armin Gottmann
2. bis 5. März

Seminar Nr. 3
Meditations- und
Schweigeseminar
mit Frank Wesendahl
9. bis 12. März

Seminar Nr. 4
Meditationsseminar
vom Leben und vom Sterben
mit Dr. Friederike Boissevain
16. bis 19. März

Seminar Nr. 5
Weisheit und Herzensgüte
Vipassana-Meditations-
seminar im Schweigen
mit Ursula Flückiger
23. bis 26. März

Mitgliederversammlung
2. April um 10.30 Uhr

Seminar Nr. 6
Kein Weg, kein Ziel, grenzen-
lose Weite – Intensives
Vipassana-Schweigeseminar
mit Wolfgang Seifert
7. bis 15. April

Seminar Nr. 7
Freundestreffen –
Besprechung von Lehrreden
20. bis 23. April

Seminar Nr. 8
Weiser Körper –
freudiges Herz
Qigong und Meditation
Schweigeseminar
mit Franz Möckl
27. bis 30. April

Seminar Nr. 9
Meditationswoche –
Schweigeseminar
6. bis 13. Mai

Vesakh-Feier
14. Mai

Seminar Nr. 10
4-Tage-Retreat
für junge Menschen
mit Dr. Sylvia Kolk
17. bis 21. Mai

Seminar Nr. 11
Familien-Retreat
mit Tineke Osterloh
und Hausteam
25. bis 28. Mai

Seminar Nr. 12
9-Tage-Retreat, geeignet
für Einsteiger*innen und
erfahrene Meditierende
mit Steve und Rosemary
Weißman
2. bis 11. Juni

Seminar Nr. 13
10-Tage-Schweigeretreat
mit Yogavacara Rahula
15. bis 25. Juni

Seminar Nr. 14
Stille und Einsicht –
Meditation in edlem
Schweigen
mit Charlie Pils
1. bis 8. Juli

Seminar Nr. 15
Grüne Tara – Kurs für Frauen
Meditationskurs
im Schweigen
mit Lily Besilly &
Christine Kalkowski
12. bis 15. und 15. bis 22. Juli

Seminar Nr. 16
Meditations-
Schweigeseminar
mit Akiñcano
2. bis 6. August

Seminar Nr. 17
Metta-Meditation und Yoga
mit Martina Künstner
und Stefanie Baltz
15. bis 20. August

Seminar Nr. 18
Qigong und Meditation
Schweigeseminar
mit Franz Möckl
22. bis 27. August

Seminar Nr. 19
Warum sind wir nicht
einfach glücklich?
Schweigeseminar
mit Dr. Wilfried Reuter
2. bis 9. September

Seminar Nr. 20
Grüne Tara – Offen
und furchtlos
Meditationsseminar
im Schweigen
mit Lily Besilly
13. bis 17. September

Seminar Nr. 21
Freundestreffen –
Besprechung von Lehrreden
21. bis 24. September

Seminar Nr. 22
Heilsame Erfahrungen mit
Krankheit, Alter, Sterben und
Tod – eine Entdeckungsreise
mit Lisa Freund
28. September bis 1. Oktober

Seminar Nr. 23
Vipassana-Meditation
Schweigeseminar
mit Michael Kewley
4. bis 8. Oktober

Seminar Nr. 24
Meditationswoche
Schweigeseminar
14. bis 21. Oktober

Seminar Nr. 25
Vipassana Meditations-
retreat – Schweigeseminar
mit Tineke Osterloh
25. bis 29. Oktober

Arbeitswochenende
„helfende Hände“
4. und 5. November

Seminar Nr. 26
Metta-Meditation
im Schweigen
mit Angelika Baur
8. bis 12. November

Seminar Nr. 27
Vipassana- und
Metta-Meditation
mit Renate Seifarth
17. bis 24. November

Seminar Nr. 28
Fünf Weisheiten
Fünf Farben
Fünf Buddhafamilien
mit Lily Besilly und
Barbara Wegmüller
9. bis 16. Dezember

Seminar Nr. 29
Kein Weg, kein Ziel, grenzen-
lose Weite – Intensives
Vipassana-Schweigeseminar
mit Wolfgang Seifert
**26. Dezember 2023 bis
1. Januar 2024**



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.

Seminargebühr: 30 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 162 €
Mitglieder: 150 €

Meditations- und Yoga-Seminar

mit Dr. Armin Gottmann



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

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

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

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

Lehrerhonorar: 80 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 162 €
Mitglieder: 150 €



**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 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 Meditationsysteme bei bedeutenden Meistern aller Traditionen und ein umfassendes Studium buddhistischer Philosophie in der tibetischen Tradition. Der Fokus seines Selbstverständnisses liegt auf Einfachheit und bodenständiger Lebensbewältigung mittels Geistesklarheit und entspannter, frei fließender Aufmerksamkeit.

Lehrerhonorar + freiwillige Spende: 120 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 162 €
Mitglieder: 150 €

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

mit Dr. Friederike Boissevain



Zen-Meister Eihei Dogen sprach vom Bild einer leuchtenden Perle, um die gesamte Welt und unser Leben zu bezeichnen: kostbar und vollkommen. Wie leuchtet diese Perle, während wir leben? Können wir sie auch dann halten, wenn unser 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 die Möglichkeit für kreativen Ausdruck und für gemeinsamen Austausch.

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

Seminargebühr: 30 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 162 €
Mitglieder: 150 €

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



**Weisheit und Herzensgüte –
Vipassana-Meditationsseminar
im Schweigen**

mit Ursula Flückiger

Wie finden wir zu innerer Freiheit und Verbundenheit? Brauchen wir tatsächlich mehr oder andere Erfahrungen? Ist Glücklichkeit 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.

Seminargebühr: 40 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 162 €
Mitglieder: 150 €

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 kennenzulernen, die ihre Zeit und Arbeit, Verantwortung und Inspiration ehrenamtlich dem Haus der Stille geben.

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

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

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



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

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

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

Diese Übungsweise erfordert Mut zur Ehrlichkeit, Loslösung von Konzepten und Illusionen, Geduld und Kontinuität in der Übungspraxis.

In dem Maße, wie Wünsche und Ängste sich vermindern, erblühen Freiheit und Liebe. Die spirituelle Suche mündet in die Einsicht: „ES geschieht. Kein Weg, kein Ziel – grenzenlose Weite. JETZT.“

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

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

Seminargebühr: 50 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 432 €
Mitglieder: 400 €

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.

Zweimal im Jahr, im Frühjahr und Herbst, findet ein Wochenendseminar im Haus der Stille statt.

Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 162 €
Mitglieder: 150 €



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

mit Franz Möckl

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

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

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

Seminargebühr: 50 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 162 €
Mitglieder: 150 €

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

**Meditationswoche –
Schweigeseminar**

organisiert
von der Arbeitsgemeinschaft
für Meditation



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

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

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

Seminargebühr: 50 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 378 €
Mitglieder: 350 €



**Vesakh-Feier
Beginn 10.30 Uhr**

Zur Vesakh-Feier sind alle Freund*innen 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.

**Wir verändern die Welt
von unserem Herzen aus!
4-Tage-Retreat für junge Menschen**

mit Dr. Sylvia Kolk und Assistenz



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

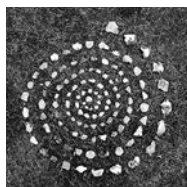
Liebe als ein Akt der Weisheit grenzt nichts mehr aus. Beginnen wir bei uns selbst! Nichts mehr ausgrenzend erfahren wir die Weite der Herzenskraft.

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

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

Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . ab 80 €

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 80 bis 140 Euro, je nach persönlicher Situation.)



Familien-Retreat
Retreat für Groß und Klein und alle, die ihren Alltag mehr in den Dharma integrieren möchten.
mit Tineke Osterloh und Hausteam

Dieses neue Seminarangebot richtet sich speziell an Familien, die sich ein gemeinsames, buddhistisches Seminar mit viel Alltagsbezug wünschen.

Tineke gibt mit den Dharma-Unterweisungen und Meditationsanleitungen für Erwachsene und Jugendliche Anregungen, um Mitgefühl, Bodhicitta und Achtsamkeit zu entwickeln und in Alltagssituationen zu üben. Saskia wird spielerische Meditation und Achtsamkeitsübungen für die jüngeren Kinder anbieten. Ebenso sind jeden Tag Yoga-Übungen mit Claudia und der Austausch miteinander geplant.

Die Anleitungen und Dharma-Unterweisungen können während des Seminars täglich, bei der Mithilfe im Haus und dem großen Garten, aktiv umgesetzt werden.

Tineke Osterloh ist seit mehr als 25 Jahren buddhistische Meditations- und Dharmalehrerin, Coach und Autorin. Sie erhielt die Lehrerlaubnis von dem bekannten englischen Meditations- und Dharma-Lehrer Christopher Titmuss. Tineke lebt zusammen mit ihren bald erwachsenen Kindern in Hamburg.

Saskia Wernick leitet das Haus der Stille seit 2019 und lebt mit ihren vier Kindern in Roseburg.

Claudia Schicksnus ist die stellvertretende Geschäftsführerin und lebt mit ihren zwei Kindern ebenfalls in Roseburg.

Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 162 €
Mitglieder: 150 €

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

9-Tage-Retreat, geeignet für Einsteiger*innen 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 Teilnehmenden werden daran arbeiten, Mitgefühl und Achtsamkeit zu entwickeln, ein Verständnis von Ursache und Wirkung zu erlangen, ihre weise Reflexion zu schulen und sich mit dem Thema der Vergänglichkeit auseinanderzusetzen. Viel Zeit wird auch in den traditionellen Sitz-, Geh- und Standpositionen verbracht. Die Lehrenden 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*innen im internationalen Wat-Kow-Tahm-Meditationszentrum in Thailand, wo sie auch lebten. 2013 zogen die beiden zurück nach Australien. Sie selbst wurden von führenden buddhistischen Lehrenden ausgebildet und begannen 1987 mit ihrem eigenen Lehrprogramm. Ihren besonderen Schwerpunkt legen die beiden auf das Entwickeln von mitfühlendem Verständnis.

Seminargebühr: 100 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 486 €
Mitglieder: 450 €

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



Samatha – Vipassana-Meditation Geistesruhe und Einsicht mit Yoga

mit Yogavacara Rahula

Dieses zehntägige Retreat ist für Teilnehmende gedacht, die bereits an zwei Zehn-Tages-Retreats teilgenommen haben und ernsthaft daran interessiert sind, ihre Praxis zu vertiefen. Es werden nur Teilnehmende angenommen, die den vollen Zeitraum bleiben.

Das Seminar hat zwei Teile: In der ersten Woche liegt der Fokus auf Entspannung und die Kultivierung von Konzentration, auf den Atem und die Sitzhaltung (Samatha). In der zweiten Woche öffnen wir uns dem Fluss der Unbeständigkeit, erfahrbar durch Körper und Geist (Vipassana). Die Sitzzeiten werden nun ausgedehnt auf bis zu zwei Stunden. Das Abendessen wird auf eine leichte Suppe reduziert.

Weckzeit am Morgen ist 4.15 Uhr und Bettruhe am Abend um 22 Uhr. Zur Auflockerung werden Yogaübungen am frühen Morgen und nachmittags angeboten. Die Kursprache ist Englisch, mit Übersetzung.

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

Seminargebühr: 100 €
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 540 €
Mitglieder: 500 €

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

Sei frei – und liebe dein Leben – immer Jetzt Stille und Einsicht Meditation in edlem Schweigen

mit Charlie Pils



„Der Preis der Liebe bist du selbst.“

Augustinus

Frei sein braucht den Mut, sich selbst zu lassen – immer Jetzt.

Was bedeutet „Loslassen von dir selbst“? Ist das Loslassen deines Eigenwillens und deiner Selbstbehauptung der Schlüssel, der dir die Tür für das Erleben und Erkennen der Tiefen und Weiten deiner inneren Freiheit unbegrenzten Seins öffnet?

Ist es dein Wunsch, aus wahrer Selbst-Erkenntnis in innerem Frieden mit dir selbst ein Leben in Liebe, Mitgefühl, Lebensfreude zu verwirklichen – mitten in den Unwägbarkeiten des Lebens?

In der Kraft des Vertrauens üben wir gemeinsam den inneren Weg des Loslassens in ein stilles, freies, bewusstes Sein, aus dem sich die Liebe in uns selbst, für uns selbst und allem Leben ganz natürlich gestaltet – immer Jetzt!

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

Lehrerhonorar + freiwillige Spende: 260 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 378 €
Mitglieder: 350 €



**Die Grüne Tara –
Das kluge Handeln
aller Buddhas**

**mit Lily Besilly und
Christine Kalkowski**



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

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

Dieser Kurs richtet sich an Frauen (FLINT).

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

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

Seminargebühr: 60 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 162/378 €
Mitglieder: 150/350 €
Dana-Spenden-Empfehlung für 10 Tage: 300 bis 500 Euro.

**Geistesgegenwart und Verwandlung
Schweigeseminar für
Anfänger*innen 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 Dharma-Lehrer tätig. Er führt eine Praxis für Dialogische Prozessbegleitung, ist Mitbegründer von Bodhi College und leitet Atammaya Köln.

Seminargebühr: 30 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 216 €
Mitglieder: 200 €

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



**Das Herz in Freude und Mitfreude öffnen
Metta-Meditationsretreat
im edlen Schweigen mit Yoga
mit Martina Künstner
und Stefanie Baltz**

Buddha hat von vier heilsamen Geistes- und Herzenszuständen gesprochen, den vier göttlichen Verweilungsstätten (brahma viharas): bedingungslose Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit. Wir üben das Herz in Freude zu öffnen und uns selbst und anderen unsere Mitfreude zu schenken.

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

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

Stefanie Baltz ist langjährige Schülerin und Lehrassistentin von Marie Mannschatz. Sie arbeitet seit über 30 Jahren als Psychotherapeutin in eigener Praxis. Von 2009–2012 absolvierte sie eine Ausbildung zur Yogalehrerin. Seitdem ist sie neben ihrer psychotherapeutischen Tätigkeit als Yoga- und Meditationslehrerin aktiv.

Seminargebühr: 60 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 270 €
Mitglieder: 250 €

Gemäß der Tradition verlangen die Referentinnen kein Honorar, sind aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.
(Empfehlung: 275 bis 350 Euro, je nach persönlicher Situation.)

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

mit Franz Möckl



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

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

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

Seminargebühr: 50 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 270 €
Mitglieder: 250 €

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



**Warum sind wir nicht
einfach glücklich?
Meditations- und Schweigeseminar
mit Dr. Wilfried Reuter**

Als Arzt muss ich die Diagnose einer Krankheit kennen sowie deren Ursachen. Des Weiteren muss ich Mittel und Wege kennen und nutzen, die Ursachen dieser Krankheit zu entfernen und Gesundheit zu fördern. Um ein zufriedenes, erfülltes, glückliches Leben führen zu können, muss ich verstehen, was mich unzufrieden, unerfüllt und unglücklich sein lässt. Es gilt, sowohl meine Blockaden in der Meditation anzunehmen wie auch die inneren Strukturen, die mich im Alltag behindern und fesseln.

In diesem Kurs bekommen wir konkrete Anleitungen dazu, wie wir zu einem glücklicheren, erfüllteren Leben kommen können.

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. 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.

Seminargebühr: 50 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 378 €
Mitglieder: 350 €

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

**Grüne Tara – Offen und furchtlos
Meditationsseminar
im Schweigen
mit Lily Besilly**



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

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

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

Seminargebühr: 30 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 216 €
Mitglieder: 200 €

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin 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 Lehrredendenkreis setzte in Hamburg seine Arbeit fort.

Zweimal im Jahr, im Frühjahr und Herbst, findet ein Wochenendseminar im Haus der Stille statt.

Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 162 €
Mitglieder: 150 €

Heilsame Erfahrungen mit Krankheit, Alter, Sterben und Tod eine Entdeckungsreise

mit Lisa Freund



„Großen Dank verdient die Natur, dass sie in die Existenz eines jeden lebendigen Wesens auch so viel Heilkraft gelegt hat, dass es sich, wenn es an den einem oder dem andern Ende zerrissen wird, selbst wieder zusammenflicken kann.“

(J. W. von Goethe in einem Brief an Lavater 1782)

Wir suchen einen Weg in die innere Heilkraft, erleben die Qualität des Verbundenseins auf unterschiedlichen Ebenen. Erfahrungen mit Leben und Sterben, Krankheit, Alter, Tod schauen wir uns an. Wir richten den Blick auf innere Wandlungen, die sie auslösen und darauf, was es heißt, anzunehmen, was ist und loszulassen, was sich überlebt hat. Dabei setzen wir uns auch mit Widerständen auseinander.

Mit Hilfe von Meditation, Visualisierung, dem Erleben der Natur sowie eindrücklichen Übungen betrachten wir das Zerrissene in uns und erforschen den Raum, in dem alles miteinander verbunden ist. Ein Fokus liegt auf dem Erschließen innerer Kraftquellen.

Lisa Freund ist seit 1990 dem Buddhismus sehr verbunden. Sie hat Politologie und Germanistik studiert, ist Supervisorin und Autorin und seit 1990 aktiv in der Hospizbewegung. Seit der Gründung wirkt sie mit im Ricam Hospiz Berlin, ist auch Mitgründerin eines buddhistischen ambulanten Hospizes in Berlin. 2022 erlebte sie eine Krebserkrankung mit palliativer Diagnose, die sie vor allem mit Hilfe integrativer Medizin und spiritueller Praxis überwinden konnte.

Seminargebühr: 30 €
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 162 €
Mitglieder: 150 €

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



Vipassana-Meditation Schweigeseminar

mit Michael Kewley
(Dharmachariya Paññadipa)
Kursprache Englisch

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

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

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

Lehrerhonorar: 140 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 216 €
Mitglieder: 200 €

Meditationswoche – Schweigeseminar

organisiert
von der Arbeitsgemeinschaft
für Meditation



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

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

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

Seminargebühr: 50 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 378 €
Mitglieder: 350 €



Vipassana Meditationsretreat Schweigeseminar

mit Tineke Osterloh

Tineke gibt alle Anleitungen zur Samatha-Vipassana Meditation. Dies ist eine grundlegende buddhistische Geistesschulung, um Achtsamkeit, ruhiges Verweilen (Sammlung) und geistige Flexibilität zu entwickeln. Die Kunst besteht darin, sich dem, was wir tun, ganz hinzugeben. Die fokussierte Vipassana Meditation bekommt dadurch eine ungeahnte Tiefe, Sanftmut und Offenheit. Daher üben wir uns nicht nur in Achtsamkeit, sondern legen auch großen Wert darauf, eine wohlwollende Haltung und tiefes Vertrauen zu entwickeln. Darüber hinaus erklärt Tineke in den Dharma Vorträgen gut verständlich zentrale buddhistische Themen, um die Teilnehmenden in ihrer Praxis zu bestärken. Am Abend gibt es die Gelegenheit für Austausch und Fragen.

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

Tineke Osterloh ist seit mehr als 25 Jahren buddhistische Lehrerin, Coach und Autorin. Sie erhielt die Lehrerlaubnis von dem bekannten englischen Meditations- und Dharma-Lehrer Christopher Titmuss und ist von Dr. David Brazier, Lehrer des Pureland-Buddhismus und Experte der buddhistischen Psychologie, als Acharya bestätigt worden.

Lehrerinnenhonorar: 250 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 216 €
Mitglieder: 200 €

Eine Ermäßigung auf Anfrage ist möglich.

Arbeitswochenende



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

Für folgende Arbeiten sind eure helfenden Hände gefragt:

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

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



Das Herz befreien Metta und Achtsamkeit

mit Angelika Baur

Haben wir nicht alle eine Sehnsucht nach einem leichten und unbeschwerten Herzen, frei von Einengungen und Verstrickungen?

Mit achtsamem Wohlwollen schauen wir in unseren Herz-Geist und erkunden die inneren Muster, die uns binden. Wir erkunden, wie wir uns selbst in Fesseln legen und wie wir uns von dem inneren Kritiker, von Bewertungen und Vergleichen befreien können. Dazu lernen wir verschiedene Sichtweisen auf das innere Erleben kennen, die unser Gefangensein in Gewohnheitsmustern verringern und zu mehr Freiheit führen.

Die Metta-Meditation ist die Grundpraxis, die wir durch achtsames Erforschen ergänzen. Der Kurs findet im Schweigen statt und umfasst Sitz- und Gehmeditationen, Vorträge, Anleitungen, geführte Meditationen, achtsame Körperübungen und Gespräche.

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

Lehrerinnenhonorar: 200 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 216 €
Mitglieder: 200 €
Eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.

Vipassana und Metta – wach, klar und erfüllt von Wohlwollen im Leben stehen

mit Renate Seifarth
und Assistenz



Jeder Moment bietet die Chance, einen neuen Weg zu gehen. Wir meditieren, um diese Chance gut zu nutzen und schulen uns in innerem ruhigen Verweilen, in Klarheit und Achtsamkeit. Wir erkennen, was uns treibt und welcher Weg in Richtung Frieden, Freiheit und Freude führt. Beherzt überwinden wir Hindernisse, lösen uns aus innerer Verstrickung und Verwirrung und füllen uns mit Wohlwollen, tiefen Erkenntnissen und Leichtigkeit.

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

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

Seminargebühr: 50 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 378 €
Mitglieder: 350 €

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



**Fünf Weisheiten
Fünf Farben
Fünf Buddhafamilien**

**mit Lily Besilly und
Barbara Wegmüller**



Der buddhistischen Psychologie zufolge bilden wir und alles, was erscheint, ein Ganzes, das sich aus fünf Energien zusammensetzt. Das einfache und klare System der fünf erleuchteten Energien ermöglicht es, einen spielerischen Zugang zu unseren angeborenen heilen Strukturen zu finden und zu verstehen, wie die Energien in unserem Leben zusammenwirken.

Meditation, Dharma-Vorträge, Übungen und Zeit zur persönlichen Vertiefung werden uns unterstützen, die vielfarbigsten Energien näher kennenzulernen.

Lily Besilly leitet Meditationskurse zur Grünen Tara, einer weiblichen Buddha, und zu anderen Themen des Buddhismus. Ausbildung und Autorisierung zur Meditationslehrerin durch Sylvia Wetzel (2008). Weitere Lehrer*innen sind unter anderem Rigdzin Shikpo, Lama Lodrö Rinpoche, Tsültrim Allione und Tenzin Wangyal. Zentrale Themen sind der Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Angst und Schuld. Sie arbeitet als Heilpraktikerin für Psychotherapie in Berlin.

Barbara Salaam Wegmüller erhielt Inka, die Ermächtigung zur Zen-Meisterin, von ihrem Lehrer Roshi Bernie Glassman im Jahr 2015. Von Roshi Eve Marko erhielt sie Transmission als Lehrerin der Gelübde. Auch Studien mit Lama Tsultrim Allione gehören zu ihrem Weg. Sie ist Gründungsmitglied des Zen-Peacemaker-Ordens in Europa und Mitglied in der WPA Sangha. Mit ihrem Mann leitet sie die Spiegel Sangha in Bern.

Seminargebühr: 80 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 378 €
Mitglieder: 350 €

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

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

mit Wolfgang Seifert



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

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

Diese Übungsweise erfordert Mut zur Ehrlichkeit, Loslösung von Konzepten und Illusionen, Geduld und Kontinuität in der Übungspraxis.

In dem Maße, wie Wünsche und Ängste sich vermindern, erblühen Freiheit und Liebe. Die spirituelle Suche mündet in die Einsicht: „ES geschieht. Kein Weg, kein Ziel – grenzenlose Weite. JETZT.“

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

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

Seminargebühr: 50 €
Pensionskosten (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 324 €
Mitglieder: 300 €

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

Rücktrittsregeln und Haftungshinweise

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

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

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

Vereinsmitglieder: 50 €

Nichtmitglieder: 54 €

Einzelzimmer-Zuschlag: 14 €

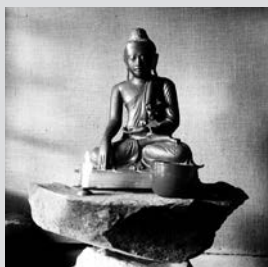
Doppelzimmer-Zuschlag: 7 €

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

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

Um die aktuellen Preissteigerungen aufzufangen und somit den Fortbestand des Hauses gewährleisten zu können, hat der Vorstand entschieden, den Pensionpreis um 5 € pro Tag zu erhöhen. Die aktuellen Preise finden Sie unter Absatz 3 der Rücktrittsregeln und Haftungshinweise.

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



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