



# WALDHAUS AM LAACHER SEE

## KURS 01

**PAUL KÖPPLER:**

### **VIPASSANA ENTSPANNT – MEDITATION DER ACHTSAMKEIT UND EINSICHT THEMA: FÜR SICH SORGEN.**

---

**Mittwoch, 4. – Sonntag, 8. Januar – 4 Tage**

**KB € 160 (Ermäßigung möglich) + UB + Spende**

Info: [www.paul-koepler.de](http://www.paul-koepler.de)

---

**Schweigekurs.** Übungen für Körper und Geist in entspannter Atmosphäre, intensiv aber ohne Druck. Sitzen (je nach Körperverfassung auch im Liegen möglich), Gehen, Bewegung, Vorträge, Anleitung, individuelle Zeit und Einzelgespräche.

Die alten Lehren des Buddha in lebendiger und zeitgemäßer Form. Die persönliche Begleitung macht es möglich, meditative Einsichten in das tägliche Leben zu integrieren. Für sich sorgen heißt, sich bewusst zu werden und heilsame Energien aufbauen.



**Paul** ist Meditationslehrer, Autor (Buddhas ewige Gesetze, Das lehrt der Buddha), Gründer und Leiter buddhistischer Zentren und in spirituellen Therapien ausgebildet. Er lehrt in der Nachfolge von Godwin Samararatne und Ruth Denison und ist Thich Nhat Hanh sehr verbunden.