



2017

WALDHAUS AM LAACHER SEE

KURS 28

PAUL KÖPPLER / AGNES HÄBERLE-KÖPPLER: EINSICHTSMEDITATION UND YOGA VIPASSANA – ACHTSAMKEIT FÜR DEN KÖRPER

Donnerstag, 1. – Montag, 5. Juni - 4 Tage
KB € 148 (100/48, Ermäßigung möglich) + UB + Spende

Info: www.paul-koeppler.de

Schweigekurs. Entspannte Vipassana-Meditation mit stillem Sitzen, Yoga und Reflexion für geistige und körperliche Gesundheit.

Die Yoga-Übungen ermöglichen ein lebendiges Körpergefühl, gut für die intensiven Phasen des stillen Sitzens. Ohne großen Druck kommen wir zur Sammlung und Klärung. Wir begleiten den persönlichen Prozess der Einsicht liebevoll mit Anleitungen, Vorträgen, Gesprächen, Liedern, meditativen Spaziergängen und hilfreichen Übungen. Wir entdecken ein neues Bewusstsein und heilsame Energien, die den Alltag bereichern.



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.

Agnes ist ausgebildet bei Adelheid Ohlig in LUNA-Yoga, Lehrerin für Tänze des Universellen Friedens, langjährige Mitarbeiterin in spirituellen Zentren und erfahren in buddhistischer Meditation und Körperarbeit.