



# WALDHAUS AM LAACHER SEE

## KURS 43

### PAUL KÖPPLER: VIPASSANA ENTSPANNT – MEDITATION DER ACHTSAMKEIT UND EINSICHT THEMA: LOSLASSEN

---

Donnerstag, 14. – Dienstag, 19. September – 5 Tage  
KB € 185 (125/60, Ermäßigung möglich) + UB + Spende

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

---

**Schweigekurs.** Das Besondere an diesem klassischen Vipassana-Kurs ist die Verbindung von stillem Sitzen ohne Druck mit Übungen der Achtsamkeit, die zu Selbsterkenntnis anregen. Im Tagesablauf ca. 6 mal täglich Sitzmeditation, Körperübungen, Gehen und Entspannung. Außerdem zeitgemäße Anleitungen, Vorträge, Beratung in Einzelgesprächen und individuelle Übung. Wichtig ist das bewusste Handeln zu jeder Zeit und der liebevolle Umgang mit sich und anderen. Die Struktur orientiert sich an den Reden des Buddha über Meditation.

Die Meditation stärkt heilsame Kräfte, innere Ruhe, Freundlichkeit und befreiende Einsicht. Die alten Lehren des Buddha führen uns zum innerem Abstand vom täglichen Treiben.



**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.