



# WALDHAUS AM LAACHER SEE

## KURS 19

### RENATE SEIFARTH / AGNES HÄBERLE-KÖPPLER (YOGA): VIPASSANA, METTA UND SANFTES YOGA EIN WEG ZU INNERER KLARHEIT UND LIEBEVOLLER GÜTE MIT ACHTSAMKEIT.

Montag, 10. - Montag 17. April – 7 Tage  
KB € 101 (31/70) – UB + Spende

Info: [www.renateseifarth.de](http://www.renateseifarth.de)

**Schweigekurs.** Wir alle können mit Liebe, Mitgefühl und Weisheit leben, aber wie? Das buddhistische Geistestraining verkörpert einen Weg zu innerer Ruhe, Weisheit und Mitgefühl. Im Mittelpunkt steht die Kultivierung von Achtsamkeit in allen Situationen. Achtsamsein bedeutet neu mit uns selbst und unserer Umgebung in Kontakt zu kommen, offen, interessiert und einfühlsam. Wir wollen tief verstehen, was es heißt Mensch zu sein und unsere wundervollen Anlagen entfalten. Die entwickelten Fähigkeiten und Einsichten helfen uns liebevolle und weise Antworten auf die Herausforderungen des Lebens finden.

Wir nutzen zwei Methoden im Kurs, die Vipassana-Meditation und die Metta-Meditation. In Vipassana schulen wir gezielt Achtsamkeit und Sammlung auf allen Ebenen unseres Bewusstseins. Wir verankern uns im gegenwärtigen Moment und betrachten freundlich, was wir spüren, fühlen und denken. Daraus wachsen tiefe Weisheiten über uns und das Leben, die uns zu Gleichmut und Frieden führen.

In der Metta (liebevolle Güte)-Meditation entwickeln wir gezielt eine freundliche Haltung allen Wesen gegenüber. Sie schafft den Boden für harmonische Beziehungen. Wir werden die Praxis kennen lernen und in die Achtsamkeitspraxis integrieren.

Die sanften Yoga-Übungen morgens und abends unterstützen uns in der Meditationspraxis.

Ein längerer Meditationskurs wie dieser bietet eine besondere Gelegenheit, die Tiefe der Praxis zu erfassen und auszuloten. Wir meditieren den ganzen Tag unterstützt von aufbauenden Anleitungen, Vorträgen, Checkins und einfachen Yogaübungen. Während des Kurses wird geschwiegen. Der Kurs eignet sich für Erfahrene wie auch für entschlossene Unerfahrene. Getrennte Unterbringung von Frauen und Männern, auch bei Paaren.



**Renate Seifarth**, Dipl. Biol., HP Psychoth., Übersetzerin und Autorin von „Buddha at Home“ widmet sich seit 1989 der buddhistischen Meditation. Sie verbrachte über sechs Jahre im Retreat, im Westen wie in Asien. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Vipassana- und Metta-Meditation. Zu ihren Lehrern gehören Fred von Allmen, Joseph Goldstein, Stephen Batchelor, Ajahn Maha Boowa u.v.a. Ihr liegt eine zeitgemäße Auseinandersetzung mit der buddhistischen Lehre am Herzen.

**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.