

**Mit Achtsamkeit zur Stille
Einsichts-Meditation / Vipassana
mit
PAUL KÖPPLER**



Öffentlicher Vortrag Freitagabend,
Meditationstage Samstag und Sonntag
17.04. bis 19.04.2020
in der Waldorfschule Karlsruhe

Aufbau und Inhalt des Kurses richten sich nach den grundlegenden Lehren des Buddha über Meditation, vor allem nach der Rede „Satipatthana“ (Gebiete der Achtsamkeit). „Vipassana“ ist ursprünglich keine Methode, sondern heißt „tiefe Einsicht, Durchschauen“, wird heutzutage aber oft als Begriff für eine einsichtsorientierte Übung verwendet. Im Wochenendkurs mit Paul üben wir eine sanfte Form der Meditation. Wir lernen kreativ, mit Leichtigkeit und liebevoller Haltung unser Leben zu gestalten. Die Übungen werden dabei so angeleitet, dass sie auch im Alltag praktiziert werden können. Das Ziel aller Bemühungen ist eine positive Veränderung in unserem Leben, die uns zu befreienden Einsichten über uns und die Welt führen kann.

Diesmal werden wir uns mit den Themen **Stille und Ruhe** beschäftigen. Welche Rolle spielen sie bei den Übungen der Achtsamkeit und im Leben, wie kann man sie einladen und zur Einsicht nutzen.

Der Tagesablauf findet zum größten Teil im Schweigen statt und beinhaltet geführte und stille Sitz- und Körperübungen oder Gehmeditationsperioden, theoretische Anregungen, kurze Vorträge, Zeit für Fragen und Austausch im Gruppengespräch.

Dr. Paul Köppler folgt seit ca. 40 Jahren einem westlichen Weg des Buddhismus und achtsamen Lebens. Er ist Meditationslehrer für Einsichts-Meditation (Vipassana und Satipatthana) und Begleiter in der Nachfolge seiner Lehrer (u.a. Godwin Samararatne und Ruth Denison) und hat Erfahrung im Zen, in Körperarbeit und humanistischer Psychologie. Paul ist Gründer des Waldhaus am Laacher See und leitet Gruppen für Achtsamkeit im Haus Siddharta in Bonn und an der Uni Köln. In seinen Büchern macht er auf lebendige Weise die Lehre des Buddhas westlichen Menschen zugänglich („So meditiert Buddha“, „Buddhas ewige Gesetze“, „Das lehrt der Buddha“).

www.paul-koeppler.de

- Datum/ Zeit**
- Freitag, 17.04.2020, 19.00 – 21.00 Uhr
 - Samstag, 18.04.2020, 10.00 – 17.00 Uhr
 - Sonntag, 19.04.2020, 10.00 – 15.00 Uhr
 - Teilnahme ist auch nur an einem der Tage möglich, jedoch jeweils den ganzen Tag.
- Ort**
- Waldorfschule Karlsruhe-Waldstadt, Neisser Straße 2, 76139 Karlsruhe
- Mitzubringen**
- Mittagessen, Getränke (für Tee und Kaffee ist gesorgt) und eigenes Geschirr für gemeinsames Buffet
 - Ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien
 - Unterlagen, Sitzkissen oder -bänkchen, sowie Socken. Teilnehmer/Innen, die kein Sitzkissen oder -bänkchen haben, stellen wir diese zur Verfügung. Stühle zum Sitzen sind vorhanden.
- Kosten**
- Der Vortrag am Freitagabend ist kostenfrei.
 - 15 € pro Meditationstag für Reisekosten, Organisation, Raummiete und Spesen.
 - Der Kursleiter verlangt gemäß buddhistischer Tradition kein Honorar. Für seinen Lebensunterhalt ist er jedoch auf Spenden angewiesen.
- Anmeldung**
- Für den öffentlichen Vortrag am Freitagabend ist keine Anmeldung erforderlich. Eine kurzfristige Anmeldung für das Meditationswochenende ist bei freien Plätzen vor Ort möglich.
 - Anmeldung für das Meditationswochenende bitte **per Email** an info@vipassana-karlsruhe.info unter Angabe der folgenden Informationen:
 - Vorname und Name
 - Für welchen Tag/ welche Tage (Samstag, 18.04. / Sonntag, 19.04.2020) ist die Anmeldung?
 - Hinweis „Ich nehme zur Kenntnis, dass keine Haftung für mögliche Schadensfälle während der Meditationstage übernommen wird.“
 - Die Anmeldung gilt als verbindlich und wird per Email bestätigt.
 - Für telefonische Rückfragen: 0721-827224.
 - **Bei Verhinderung bitte abmelden!**