



# Öffentlicher Vortrag am Freitagabend und Meditationskurs am Wochenende im Buddha-Haus Meditationszentrum München

## Vipassana-Meditationstage Achtsam, klar und liebevoll

mit Renate Seifarth



**Kurs 05 – 24. - 25. Februar 2012**

**Fr 19:00 – 21:15 Uhr Öffentlicher Vortrag**

**Sa 10:00 – 19:00 Uhr Meditationstag**

Wir wollen in uns ruhen, entspannt und offen, voller Lebensfreude, Harmonie und Zufriedenheit. Oft fühlen wir uns aber unerfüllt, unzufrieden, abgehetzt und unglücklich. Wie kommt es dazu? Wie können wir das ändern? In der Vipassana-Meditation steht die Entwicklung von Gleichmut und freundlicher Achtsamkeit im Mittelpunkt. Dadurch nehmen wir wahr, was wir empfinden, fühlen und denken. Das Ziel der Übung ist, die grundlegenden Ursachen unserer Schwierigkeiten im Leben zu erkennen und wie wir uns davon befreien können.

Die gewonnene Weisheit führt zu inneren Frieden, Lebensfreude und tiefer Verbundenheit mit allem Lebendigen. Wir üben uns ganztägig in der Meditation und in Achtsamkeit. Es gibt Anleitungen, Vorträge und Gespräche mit der Kursleiterin.

Während des Tages wird **geschwiegen**.

**Zeiten:** Fr 19:00 - 21:15 Vortrag: Mitfreude als Quelle von Glück  
Sa 10:00 - 19:00 Meditation, Vortrag und Gespräch mit der Leiterin

**Hinweis:** Für die Mittagspausen bitte eigene Verpflegung mitbringen

**Renate Seifarth** widmet sich seit 21 Jahren dem buddhistischen Geistes- und Herzenstraining. Sie verbrachte sechs Jahre in Klausur, davon 2,5 Jahre in den Klöstern Thailands und Burma. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Vipassana- und Metta-Meditation. Ihre wichtigsten Lehrern sind Fred von Allmen, Joseph Goldstein, Stephen Batchelor und Ajahn Maha Boowa. Ihr liegt eine kreative Auseinandersetzung der östlichen Lehre mit den Herausforderungen des Alltags im Westen am Herzen.

**Kursgebühr:** Öffentlicher Vortrag auf Spendenbasis.

**Kurs 10,- €** für Sa

**Spende:** **Dana** für die Gastlehrerin, da kein Honorar und für das Meditationszentrum München

**Anmeldung:** Buddha-Haus Meditationszentrum,  
Klarastr. 4, 80636 München,  
Tel.: 089 / 123 88 68.  
E-Mail: [info@buddhahaus-muenchen.de](mailto:info@buddhahaus-muenchen.de)  
Anmeldung per Telefon, E-Mail, Fax oder  
Eintrag in Anmeldeleiste im Zentrum.



**BuddhaHaus**  
Meditations- und Studienzentrum e. V.