



**Vipassana Meditationstage mit  
PAUL KÖPPLER**

**Öffentlicher Vortrag Freitagabend,  
Meditationstage Samstag und Sonntag  
16.11. bis 18.11.2018  
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 in innerer Freiheit 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 tiefen und befreienden Einsichten über uns und die Welt führen kann.

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.

Anfänger/Innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

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

- Datum/ Zeit**
- Freitag, 16.11.2018, 19.00 – 21.00 Uhr
  - Samstag, 17.11.2018, 10.00 – 17.00 Uhr
  - Sonntag, 18.11.2018, 10.00 – 15.00 Uhr
  - Teilnahme ist auch nur an einem der Tage möglich, jedoch jeweils den ganzen Tag.
- Ort**
- Waldorfschule Karlsruhe-Hagsfeld, Neisser Straße 2, 76139 Karlsruhe
- Mitzubringen**
- Mittagessen, Getränke 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](mailto:info@vipassana-karlsruhe.info) oder per Post mit untenstehendem Abschnitt an: Sabrina Ried, Georg-Friedrich-Str. 3, 76131 Karlsruhe. Tel. 0176 66 60 38 82.

**Die Anmeldung gilt als verbindlich und wird per Mail bestätigt.  
Bei Verhinderung bitte abmelden!**

.....

**Anmeldung:**

**Ich nehme an folgendem/n Vipassana Meditationstag/en in Karlsruhe teil:**

Samstag, 17.11. und Sonntag, 18.11.2018

nur Samstag, den 17.11.2018

nur Sonntag, den 18.11.2018

Name: ..... Vorname: .....

Strasse: ..... PLZ/Ort: .....

e-Mail-Adresse: ..... Tel.: .....

**Ich nehme zur Kenntnis, dass keine Haftung für mögliche Schadensfälle während der Meditationstage übernommen wird.**

Datum: ..... Unterschrift: .....