



# ACHTSAMKEIT - ENTSPANNT

## Wie man Körper und Geist beruhigt

4-tägiges Meditationsseminar mit Dr. Paul Köppler  
im Buddhistischen Haus Berlin (Frohnau)  
27.-30. September 2018

Der Buddha empfiehlt so zu üben, dass man Körper und Geist beruhigt, klärt und zur Einsicht befähigt. Ruhe, Stille und Loslassen kann man nicht „machen“, aber authentische und neue Übungen bereiten den Boden für tiefere Erfahrungen. Gute Achtsamkeit akzeptiert alles was erscheint, reinigt dadurch den Geist und führt uns so zur inneren Freiheit. Das ist die beste Entspannung.



Dr. Paul Köppler ist ein erfahrener Meditationslehrer und Autor (u.a. „Das lehrt der Buddha“). Er gründete das Meditationszentrum Waldhaus am Laacher See, dessen spiritueller Leiter er ist. Er hat Ausbildungen in humanistischer Psychologie und lehrt in der Nachfolge von Ruth Denison und Godwin Samararatne in vielen Zentren. Seit 1997 ist er Mitglied im Intersein-Orden von Thich Nhat Hanh. Paul Köppler gibt Kurse und Dharma-Beratung (Kreis Achtsames Leben) und leitet regelmäßige Gruppen und Trainings für Achtsamkeit im Haus Siddharta (Bonn), das er gemeinsam mit seiner Frau Agnes leitet, sowie an der Universität Köln.

### Vorläufiges Programm

#### Anreisetag (Do, 27.09.2018)

16:30 – 18:00 Uhr Ankunft, Anmeldung, Zimmer belegen

18:00 – 19:00 Uhr Abendbrot

19:00 – 21:00 Uhr Einführung und Übungen

## 28. und 29.09.2018 (Fr, Sa)

07:00 - 07:30 Uhr Meditation  
07:30 - 08:30 Uhr Frühstück  
08:30 - 09:30 Uhr Achtsames Tätigsein  
10:00 - 12:30 Uhr Meditation  
12:30 - 14:00 Uhr Mittagessen und Ruhezeit  
14:00 - 17:00 Uhr Meditation  
17:30 Uhr Abendessen

## Abreisetag (So, 30.09.2018)

07:00 - 07:30 Uhr Meditation  
07:30 - 08:30 Uhr Frühstück  
08:30 - 09:30 Uhr Achtsames Tätigsein  
10:00 - 12:30 Uhr Meditation und Verabschiedung  
12:30 - 14:30 Uhr Mittagessen, Aufräumen, Packen und Abreise

Der Kurs endet offiziell am Sonntag mit dem Mittagessen (12:30 Uhr).

Dr. Paul Köppler wird am 30. September im Buddhistischen Haus einen öffentlichen Vortrag halten, zu dem Sie auch herzlich eingeladen sind (15:00 – 16:00 Uhr). Thema: Wie man mit Achtsamkeit Körper und Geist beruhigt.

Bitte beachten Sie, dass dieser Zeitplan vorläufig ist und sich möglicherweise noch Änderungen im Ablauf ergeben werden. Checken Sie für ein Update die Webseite des SAGE Institutes.

## Teilnahmebedingungen

- Der Kurs wendet sich an Neueinsteiger sowie an bereits erfahrene Meditierende.
- Der Kurs ist säkular und setzt keinerlei Religionszugehörigkeit voraus.

## Unterkunft und Verpflegung

Die charmante alte Anlage des Buddhistischen Hauses liegt auf einem Hügel inmitten der Frohnauer Vorstadtidylle.

Das Haus steht für meditatives Leben in Einfachheit: Die Zimmer sind schlicht und minimalistisch. Auf überflüssigen Komfort wird verzichtet.

Übernachtung in Mehrbettzimmern (2-, 3- und 4-Bettzimmer) mit geteiltem Bad/WC.

Die Verpflegung (Frühstück, Mittagessen und Abendmahlzeit) ist vegetarisch und wird täglich mit viel Liebe zubereitet.



Gartenanlage mit Tempel, Buddhistisches Haus

## Kursbeitrag

Das Seminar kann sowohl mit als auch ohne Übernachtung gebucht werden. In beiden Fällen ist eine Anmeldung notwendig.

Der Kursbeitrag setzt sich zusammen aus Kosten für Übernachtung (ÜN) und Verpflegung, einer Pauschale für Reisekosten und Unterkunft des Lehrers sowie Kosten für die Kursorganisation.

Ein Honorar für den Lehrer ist nicht im Preis mit einbegriffen. Nach der buddhistischen Tradition nimmt der Lehrer nur Spenden an. Diese können nach Kursende vor Ort entrichtet werden.

### Kosten

- 3 ÜN inkl. Verpflegung: 210,-€ + Spende für den Lehrer

- 3 Tage ohne ÜN, inkl. Verpflegung: 180,-€ + Spende für den Lehrer

Ermäßigungsklausel: Wir versuchen, die Kosten so niedrig wie möglich zu halten, um allen eine Teilnahme zu ermöglichen. Sollten Sie dennoch Schwierigkeiten haben, für die Kursgebühren aufzukommen, wenden Sie sich bitte per Email an uns. Wir werden eine Lösung finden.

### Rücktrittsbedingungen

Bei einem Rücktritt bis zu drei Wochen vor Kursbeginn wird die Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 20,-€ voll erstattet. Bei einer Stornierung bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kosten erstattet. Treten Sie zu einem späteren Zeitpunkt zurück, erhalten Sie 30% der Kosten zurück. Bei Rücktritt am letzten Arbeitstag vor Beginn des Kurses sowie bei einer vorzeitigen Abreise sind die vollen Kurskosten zu bezahlen.

Falls das SAGE Institut für Achtsamkeit und Gesundheit ein Seminar aus wichtigen Gründen absagen muss (z.B. Erkrankung des Dozenten), werden Ihnen alle Kosten zurückerstattet. Weitergehende Haftungs- und Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen. Reisekosten (z.B. Flug-, Bus- und Bahntickets) werden nicht erstattet.

## Anmeldung

Für eine Anmeldung füllen Sie das Anmeldeformular auf der Webseite des SAGE Institutes aus und senden es an [info@sage-institut.de](mailto:info@sage-institut.de) mit der Angabe Ihres Übernachtungswunsches. Wir melden uns bei Ihnen zurück. Beachten Sie bitte, dass für eine verbindliche Anmeldung die Kurskosten überwiesen werden müssen.

Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie uns bitte unter [info@sage-institut.de](mailto:info@sage-institut.de) oder telefonisch



SAGE Institut für  
Achtsamkeit und Gesundheit

Hannoversche Straße 2  
D-10115 Berlin  
Tel: +49-30-4471-9928  
[www.sage-institut.de](http://www.sage-institut.de)  
[info@sage-institut.de](mailto:info@sage-institut.de)