

STILLER GEIST – KLARER GEIST

samadhi vipassana

„Sie brauchen nur einen stillen Verstand.
Alles andere wird von allein geschehen, wenn ihr
Verstand erst einmal ruhig ist.

So wie die Sonne durch ihr Erscheinen die Welt
aktiv werden lässt, so bewirkt Selbst-Gewahrsein
Veränderungen im Verstand.

Im Lichte ruhigen und beständigen Selbst-
Gewahrseins erwachen innere Energien, die ohne
jegliche Anstrengung ihrerseits Wunder bewirken“.

Nisargadatta Maharaj

Kursort:

Seminarzentrum Riederalp
Riederbühl 2
D-87509 Immenstadt im Allgäu
www.seminarzentrum-riederalp.de

Anreise: ab 15:00 Uhr

Beginn: Do 18:00 Uhr mit dem Abendessen
Ende: So 13:30 Uhr

Kosten 3 Tage: Unterkunft mit VP

MBZ:	DZ:	EZ:
€ 206,40	€ 252,60	€ 303,60

Die Kosten für UVP bitte bei Ankunft in der Riederalp
per Karte oder in bar begleichen

Orga/Kursgebühr: € 160,00

Dana: freie Herzengabe nach buddhistischer
Tradition am Ende des Kurses

Anmeldung:

Buddhistische Lebensschule mit Charlie Pils
Buddha-Haus München
www.buddhahaus-muenchen.de



3 Tage mit Buddhas Open Heart

Do 28.11 – So 01.12.2024

Gesang der Liebe

Mantrachanting, Yoga, Meditation
und Lehre Buddhas

Seminarzentrum Riederalp Immenstadt

METTA, STILLE UND EINSICHT IN EDLEM SCHWEIGEN

mit Buddhas Open Heart

Mantra-Chanting mit Buddhas Open Heart zur Herzensöffnung für die universelle, allumfassende Liebe für dich selbst und alles Leben wird im Mittelpunkt für deinen Zugang in die Meditation sein.

Genauere Anleitungen zur Vertiefung der Metta- und Samatha-Vipassana-Meditation und die Vermittlung der Dharmalehren Buddhas mit Charlie werden die Wege einer authentischen spirituellen Praxis verdeutlichen und vertiefen.

Pranayama und sanftes Yoga mit Ruth und Volkmar werden uns für den Atem des Lebens öffnen und so intensiv zur Auflösung körperlicher, emotionaler und geistiger Blockaden beitragen.

Wir freuen uns, wenn du dabei bist

Ruth, Volkmar und Charlie

Ruth: Gesang Harmonium
Volkmar: Gesang Querflöte Darbouka
Charlie: Gesang Gitarre

Gesang der Liebe

mit Buddhas Open Heart



Charlie Pils,
ist der spirituelle Leiter des Meditations-
zentrums Buddha-Haus München.
www.charlie-pils.de



Ruth u. Volkmar Weede
Meditations-MBSR-
Kundaliniyoga-Lehrer
Mantrasänger



TAGESPLAN

Donnerstag 19:30 - 21:00 Einführung

Freitag/Samstag

06:00 - 06:30 Mantra, Stille Sitz-Meditation
06:30 - 07:30 Pranayama/ Yoga
07:30 - 08:00 Angeleitete Stille-Meditation
08:00 - 09:00 Frühstückspause

09:00 - 10:00 Mantra / Dharmavortrag
10:00 - 10:30 Individuelle Zeit
10:30 - 12:30 Dharma, Mantra
Samatha-Vipassana Meditation

12:30 - 14:30 Mittagspause

14:30 - 15:15 Mantra, Stille Meditation
15:15 - 15:30 Gehen
15:30 - 16:45 Pranayama/Yoga

16:45 - 17:15 Individuelle Zeit
17.15 - 18:00 Mantra, Meditation

18:00 - 19:30 Abendessen

19:30 - 21:00 Sanghaabend mit Dharma,
Mantra, Meditation, Fragen

Sonntag:

06:00 - 08:00 Morgenpraxis
08:00 - 09:00 Frühstück
09:00 - 12:00 Sanghavormittag
12:00 - 13:30 Mittagessen Gespräche
Abschied