

## Wie können wir innere Ruhe, Glück und Verbundenheit finden und uns von Leid schaffenden geistigen Gewohnheiten befreien?

Die buddhistische Vipassana Meditation bietet uns die Möglichkeit, in unmittelbaren Kontakt mit unseren Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken zu kommen. Durch kontinuierliche Achtsamkeit erkennen wir die vergängliche Natur aller Dinge und erfahren das uns innewohnende Potenzial an Weisheit und Mitgefühl. Wir erleben, wie erleichternd inneres Annehmen und Loslassen ist, dass Befreiung von schwierigen Herzens- und Geisteszuständen möglich ist.

Der Kurs beinhaltet angeleitete Sitz- und Gehmeditationsperioden, Vorträge, Gruppengespräche mit den Lehrenden. Abgesehen davon findet der Kurs in vollständigem Schweigen statt.

Die Meditationstage eignen sich sowohl für beginnende wie auch erfahrene Meditierende.

**Wir empfehlen** allen Interessierten nach Möglichkeit am gesamten Wochenende teilzunehmen, da nur so tatsächlich ein erster Einblick in Methode und Wirksamkeit dieser Meditationsform gewonnen oder die Praxis wirklich aufgefrischt bzw. vertieft werden kann.

## Kurszeiten

Freitag, 22. März 2019

20.00 bis ca. 21.30 Uhr

Vortrag, Zeit für Fragen

- **Samstag, 23. März 2019**  
10 bis ca. 18.00 Uhr,
- **Sonntag, 24. März 2016**  
10 bis ca. 16 Uhr,

## Unkostenbeitrag

nur Vortrag am Freitag

Samstag

Sonntag

50 €

5 €

30 €

25 €

## zuzüglich Spende für den Lehrenden

Der Unkostenbeitrag wird für Sachkosten (Miete usw.) verwendet. Falls ein Überschuss entsteht, geht dieser an den Lehrenden.

Wer aufgrund der Höhe des Unkostenbeitrags nicht teilnehmen könnte, kann uns gerne ansprechen. Die Organisation erfolgt ehrenamtlich.

**Der buddhistischen Tradition entsprechend wird kein Honorar verlangt. Für seinen Lebensunterhalt ist der Lehrende auf freiwillige Spenden angewiesen.**

## Kursort

Die Kapelle

Laufer Str. 29,

90571 Schwaig-Behringersdorf

## Anreise

**Bahn:** Regionalbahn stündlich; ab Nbg. Fahrzeit 12 Minuten, Fußweg 5 Minuten.

**Auto:** B 14 Nürnberg-Sulzbach oder über die Autobahn A 3 Ausfahrt Behringersdorf auf die A 14; direkt an der Hauptstraße.

## Bitte bringen Sie mit

- Sitzkissen oder -bänkchen (Klappstühle sind vorhanden),
- 1-2 Decken als Unterlage,
- bequeme Kleidung und je nach Witterung warme bzw. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien.
- Eine Tasse und Ihr Mittagessen

Heißes Wasser für Tee steht zur Verfügung.

## Anmeldung

Bitte per E-Mail oder schriftlich an:

**Ulli Fuchs**  
Königstr. 145  
90762 Fürth  
E-Mail: [u.fuchs@odn.de](mailto:u.fuchs@odn.de)

- Anmeldungen sind verbindlich. Bitte nennen Sie Namen, E-Mail-Adresse und Telefonnummer ggf. Adresse.
- Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt. Wir benachrichtigen Sie, sollte eine Teilnahme nicht möglich sein.
- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Bei großer Nachfrage erhalten diejenigen Interessierten den Vorzug, die das ganze Wochenende kommen möchten.
- Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte ab, damit der Platz weiter vergeben werden kann.
- Bitte bringen Sie die Teilnahmegebühr zu Beginn des Seminars bar mit und planen Sie für die Anmeldung etwas Zeit vor dem offiziellen Beginn ein.
- Falls Sie eine Quittung benötigen, bringen Sie bitte ein vorbereitetes Formular mit.



**Samuel Theiler**, geb. 1956, praktiziert seit über 20 Jahren Vipassana bei Lehrenden in Europa, Thailand und Myanmar (Burma) und wurde von Fred von Allmen zum Lehren ermächtigt. Nach langjähriger Tätigkeit als Homöopath hat er die Weitergabe von Buddhas Lehre zur Hauptbeschäftigung gemacht, deren heilsame Umsetzung in den Alltag sein Anliegen ist. Er leitet den Vertrieb der «Dharma-Tapes».

[www.samueltheiler.ch](http://www.samueltheiler.ch)

# Vipassana

**Ein Meditationswochende aus  
der buddhistischen Tradition**

mit

**Samuel Theiler**

**22. bis 24. März 2019**

in

**Behringersdorf bei Nürnberg**