

**Vipassana mit Metta**  
**Meditations-Seminar**  
mit  
**Samuel Theiler**  
**19. bis 21. April 2024**  
**in Behringersdorf bei Nürnberg**

Freundliches, kontinuierliches *Gewahrsein* führt zur Beruhigung von *Geist* und *Körper* und zur direkten Erfahrung, dass alles was entsteht auch wieder vergeht. Die *Metta-Haltung* (unvoreingenommene *Offenheit*) hilft uns anzunehmen, was gerade unsere Erfahrung ist ohne darauf reagieren zu müssen. Dies kann sehr befreiend sein.

Wir üben im Sitzen, Gehen und Stehen. Die einzelnen Perioden werden durch kurze Anregungen eingeleitet. Einmal täglich wird ein Aspekt der Lehre Buddhas etwas ausführlicher beleuchtet. Abgesehen von diesen *Meditationsanleitungen*, *Vorträgen* und *Gesprächen* mit dem Lehrenden findet der Kurs in vollständigem *Schweigen* statt. Um uns möglichst *unabgelenkt* der Erforschung unseres *Geistes* zu widmen, verzichten wir während des Kurses auf die *Benützung elektronischer Geräte*.

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

**Samuel Theiler**

praktiziert nach «*Ausflügen*» in verschiedene *Methoden der Selbsterfahrung* und *Meditation* seit über 30 Jahren *Vipassana* und *Metta* bei *asiatischen* und *westlichen Lehrenden*. Er wurde von *Fred von Allmen* zum Lehren autorisiert und legt Wert auf einen *praktischen, alltagsnahen Lehrstil*. Er ist *Stiftungsrat* des *Meditationszentrums Beatenberg* und leitet den *Vertrieb* der «*Dharma Tapes*». ([www.samueltheiler.ch](http://www.samueltheiler.ch))

**Kurszeiten:** Fr., 19. April 2024, 19 -20.30, Sa. 20. April 2024, 10-18, Sonntag 2024, 10-14 Uhr

**Unkostenbeitrag zwischen 70 und 80 €** (Reise-, Übernachtungs-, Sachkosten etc. je nach der Anzahl der Anmeldungen)

**zuzüglich Spende für den Lehrer** (Samuel Theiler verlangt seiner buddhistischen Tradition entsprechend kein Honorar. Für seinen Lebensunterhalt ist er jedoch auf Spenden angewiesen, die anonym abgegeben werden können).

**Kursort**

Die Kapelle. Laufer Str. 29, 90571 Schwaig-*Behringersdorf*

**Anmeldung**

Bitte per E-Mail oder schriftlich an: Ulli Fuchs, Königstraße 145, 90762 Fürth, [ulli.fuchs@posteo.de](mailto:ulli.fuchs@posteo.de)

**Anmeldeschluss: 10. März 2024**

Anmeldungen sind verbindlich. Nach Erreichen der Mindestteilnehmendenzahl erhalten Sie eine Bestätigung mit Zeitplan, weitere Informationen zum Ablauf, was mitzubringen ist, den Teilnahmebeitrag und eine Kontonummer für die Überweisung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Der Überweisungsbeleg gilt als Quittung. Vor Ort sind keine Zahlungen möglich.