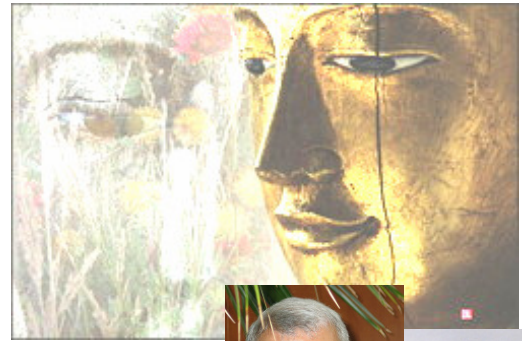


RETREAT 26.- 29. AUG. 2010
MIT **CHRISTOPHER TITMUSS**
UND **TINEKE OSTERLOH**
TUSHITA ZENTRUM **PAUENHOF**



STILLE MEDITATION UND DHARMA INQUIRY

BUDDHISTISCHE ACHTSAMKEITSMEDITATION (VIPASSANA) UND
KONTEMPLATIVE UNTERSUCHUNG (DHARMA INQUIRY)

Dieser viertätige **SCHWEIGERETREAT** gibt eine besondere Gelegenheit für ungestörte Meditation und vertiefte Untersuchung der buddhistischen Weisheitslehren. Die Teilnehmer verbringen den Kurs in meditativer Stille, mit Ausnahme der gemeinsamen Reflektionen und Untersuchungen in den Kleingruppen.

Wir geben umfangreiche Unterweisungen und Anleitungen zur Meditations- und Achtsamkeitspraxis, geführte Meditationen und täglich einen Dharma Vortrag. Der Retreat ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Teilnehmer geeignet. Es wird die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit den Lehrern geben. Die Kurssprachen sind Englisch (Christopher) und Deutsch (Tineke).

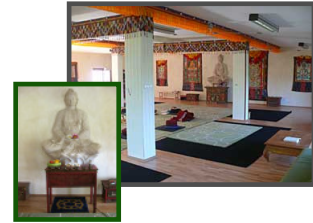
LEHRER

CHRISTOPHER TITMUSS ist ehemaliger Mönch und einer der erfahrensten westlichen Dharmalehrer. Seine Lehren betonen innere Freiheit, tiefe Meditationserfahrung und Selbsterforschung. Christopher ist Autor zahlreicher Bücher und Mitbegründer des buddhistischen Meditationszentrums Gaia – House in England. Er lebt in der Nähe seiner Tochter und Enkelkinder in Totnes in England.

www.insightmeditation.org

TINEKE OSTERLOH ist systemischer Coach, Beraterin und Mentorin in Hamburg. Sie wurde von Christopher Titmus in den 90er Jahren als Meditations- und Dharmalehrerin ausgebildet und hat mehrere Jahre in buddhistischen Meditationszentren in England und Südafrika verbracht. Die gelernte Juristin ist verheiratet und Mutter von zwei Kindern.

www.klarheit-findende.de



ORT + UNTERKUNFT

Tushita Zentrum | Pauenhof e.V | Pauendyck 1 | D - 47665 Sonsbeck Hamb

Einfache Unterkunft im Pauenhof (überwiegend Mehrbettzimmer) oder mit eigenem Zelt im großen Garten. Duschen befinden sich auf dem Flur. Der Pauenhof liegt in ländlicher Umgebung, inmitten von Wiesen und Feldern, ca. 40 km von Düsseldorf/ Duisburg entfernt.

www.pauenhof.de

KOSTEN

ANMELDEKOSTEN

50 Euro pro Person.

Überweisung bei der Anmeldung.

ÜBERNACHTUNG + VERPFLEGUNG

Ab 25 Euro pro Person/ Tag.

Zahlung in bar an den Pauenhof zu Beginn des Retreats.

HONORAR AUF SPENDENBASIS (DANA)

Zahlung in bar an die Dharmalehrer am Ende des Retreats.

INFORMATIONEN ZUM DANA für die Dharmalehrer.

Christopher Titmuss und Tineke Osterloh geben die Meditationsanleitungen, Workshops, Vorträge, Unterweisungen und Einzelgespräche während dieses Retreats auf Dana-Basis und folgen damit einer sehr alten Tradition. (Dana = Großzügigkeit).

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer geben nach dieser Tradition am Ende des Retreats ebenso großzügig eine Honorarspende für die Dharmalehrer.

ANMELDUNG | ORGANISATION

Beate Barwich | Telefon 040 – 796 867 00 | Mo. – Fr. 18 – 20 Uhr

Beate.Barwich@t-online.de

ONLINE-ANMELDUNG

www.klarheit-finden.de/seminare

INFORMATIONEN ZUM RETREAT

Tineke Osterloh

Telefon 040 – 866 46 681 | Mo.- Fr. 10 – 13 Uhr und nach Vereinbarung.

info@klarheit-finden.de | www.klarheit-finden.de