

MASS UND MITTE

Seminarprogramm

Breitenteicher Mühle in Angermünde bei Berlin, Montag, den 24.
September bis Sonntag, den 30. September 2018

Buddhistische Lebensweisheit

Buddha, Nagarjuna, Thich Nhat Hanh, Dalai Lama

Ein Urlaubsseminar für alle, die ihrer Liebe zur Weisheit in einer entspannten Atmosphäre und einer schönen Umgebung nachgehen möchten.

Inhalt:

Indien wurde schon immer als einer der Ursprungsorte zeitloser seelisch-spirituelle Weisheit angesehen. Von Buddha bis Mahatma Gandhi hat es zahlreiche Weise und Heilige hervorgebracht. Keine antike Lehre vom Leben scheint so „modern“ zu sein wie der Yoga oder der Buddhismus.

Die Weisheitslehren des Buddhismus in ihren spirituellen wie weltlichen Formen bringen ein ganzheitliches und allumfassendes Lebenskonzept zum Vorschein, das auf Friedlichkeit, Achtsamkeit, Mitmenschlichkeit und Gewaltlosigkeit beruht. Diese universelle Lebenslehre basiert auf einem bewussten und achtsamen Umgang mit allen Lebewesen und dem eigenen Leben (Ahimsa) und lehrt einen tiefen Zusammenhang zwischen der körperlich-seelischen Gesundheit, dem Schicksal, der eigenen Herkunft und Lebensweise (Karma).

Seminarziel:

Wir werden gemeinsam die wesentlichen Gedanken des buddhistischen Weisheitswissens kennenlernen und seine ungebrochene Relevanz für unser heutiges Leben erfahren. Wir begeben uns zu den Quellen dieses Denkens, behandeln aber auch herausragende zeitgenössische Vertreter des Buddhismus, lernen Texte und Äußerungen kennen, die besonders in unserer schnelllebigen Zeit voller Hektik und Reizüberflutung Oasen der Besinnung, Selbstfindung und Orientierung darstellen.

Seminarablauf:

Erholung und Weiterbildung werden harmonisch verbunden. Die Vormittage gehören der Weisheitslehre, die Nachmittage sind frei. Interessierte können jeden Tag am frühen Morgen an einem Körper- und Meditationstraining mit leichtem Yoga teilnehmen. Wanderungen in der seenreichen Endmoränenlandschaft oder in der historischen Altstadt von Angermünde verschaffen Erholung und neue Eindrücke. Oder wir ruhen uns einfach auf dem schönen Grundstück der Breিতেicher Mühle aus und genießen die Idylle einer bezaubernden Natur. Die Breিতেicher Mühle liegt im gleichnamigen Naturschutzgebiet am Rande des Biosphärenreservates Schorfheide-Chorin, 90 km nördlich von Berlin.

Leitende Fragestellungen:

Was ist Weisheit?

MASS UND MITTE

Was hat Weisheit mit Zufriedenheit, innerer Ruhe und Selbstsein zu tun?
Wie können wir den Schatz der überlieferten Weisheit in unseren Alltag integrieren?

Texte:

Wir lesen gemeinsam Auszüge aus den Upanishaden, den Yoga-Sutren des Patañjali, der Bhagavadgita, den Reden Buddhas u.a. Wir fragen, was die dort ausgesprochenen Einsichten mit unserem Leben zu tun haben und was wir daraus für uns lernen können. Die Texte werden vor den jeweiligen Sitzungen ausgeteilt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Alle Leistungen im Überblick:

- 7 Übernachtungen in der Breienteicher Mühle
- tägliche Weisheitslehre
- vegetarische Vollpension (auf Wunsch gern auch vegan)
Pausenkaffee und eigenes Brunnenwasser; Espressomaschine: 1,- €
- Wanderungen
- Yoga am Morgen inkl. Meditation, Pranayama und Körperübungen

Ort: Die Breienteicher Mühle, Breienteicher Mühle 2, 16278 Frauenhagen, Ortsteil von Angermünde 90 km nördlich von Berlin.

Anresemöglichkeiten: <http://breienteicher-muehle.com/anfahrt.html>

Veranstalter und Anmeldung: MASS UND MITTE, E-Mail: massundmitte@gmx.de
Tel.: 0173 6250065 Home: www.massundmitte.de

Kosten: Unterkunft/Vollpension: DZ als EZ: 600,- €
DZ in Zweierbelegung: 480,- €
3- oder 4-Bettzimmer: 420,- €
Mongolische Jurte (max. 4 Betten): 390,- €

Seminargebühr: 420,- €

Max. Teilnehmerzahl: 15

Seminarleitung: Dr. Albert Kitzler

Kurzbiographie

Albert Kitzler, Jahrgang 1955, Gründer und Leiter der Schule MASS UND MITTE – Schule für antike Lebensweisheit. Studierte Jura und Philosophie und arbeitete viele Jahre als Anwalt und Filmproduzent. 1994 „Oscar“ für den Kurzfilm „Schwarzfahrer“. Daneben beschäftigt er sich zeitlebens mit antiker Philosophie und Lebensweisheit. Seit 2000 intensive Studien zur indischen, chinesischen und griechisch-römischen Weisheitslehre. 2010 Gründung der Schule MASS UND MITTE – Schule für antike Lebensweisheit.

Bücher:

- „Wie lebe ich ein gutes Leben?“ (2014)
- „Philosophie to go“ (2015)
- „Denken heilt. Philosophie für ein gesundes Leben“ (2016)
- „Leben lernen – ein Leben lang“ (Oktober 2017)

MASS UND MITTE

Ablauf im Einzelnen

Montag, den 24.09.2018

Bis 12 Uhr:	Ankunft, Check-In, Rundgang, Ruhen
12:00-13:00 Uhr:	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Hinweise
13:00-14:30 Uhr:	Gemeinsames Mittagessen und Pause
14:30-16:00 Uhr:	Einführungsreferat; Textlektüre und Diskussion: Buddha
16:00-16:30 Uhr:	Kaffeepause
16:30-18:00 Uhr:	Textlektüre und Diskussion: Buddha
18:30-offen:	Gemeinsames Abendessen

Dienstag, den 25.09.2018

7:15-8:00 Uhr:	Wer Lust hat: Yoga/Qi Gong und Meditation
8:00-9:00 Uhr:	Frühstück
9:00-11:00 Uhr:	Textlektüre und Diskussion: Buddha
11:00-11:30 Uhr:	Pause
11:30-13:00 Uhr:	Textlektüre und Diskussion: Buddha
13:00-14:00 Uhr:	Mittagessen
14:00-18:30 Uhr:	Freizeit
18:30-offen:	Gemeinsames Abendessen

Mittwoch, den 26.09.2018

7:15-8:00 Uhr:	Wer Lust hat: Yoga/Qi Gong und Meditation
8:00-9:00 Uhr:	Frühstück
9:00-11:00 Uhr:	Textlektüre und Diskussion: Nagarjuna
11:00-11:30 Uhr:	Pause
11:30-13:00 Uhr:	Forts.: Nagarjuna; erstes Feedback zur Veranstaltung
13:00-14:00 Uhr:	Mittagessen
14:00-18:30 Uhr:	Freizeit
18:30-offen:	Gemeinsames Abendessen

Donnerstag, den 27.09.2018

7:15-8:00 Uhr:	Wer Lust hat: Yoga/Qi Gong und Meditation
8:00-9:00 Uhr:	Frühstück
9:00-11:00 Uhr:	Einführungsreferat; Textlektüre und Diskussion: Thich Nhat Hanh
11:00-11:30 Uhr:	Pause
11:30-13:00 Uhr:	Textlektüre und Diskussion: Thich Nhat Hanh
13:00-14:00 Uhr:	Mittagessen
14:00-18:30 Uhr:	Freizeit
18:30-offen:	Gemeinsames Abendessen

Freitag, den 28.09.2018

MASS UND MITTE

7:15-8:00 Uhr:	Wer Lust hat: Yoga/Qi Gong und Meditation
8:00-9:00 Uhr:	Frühstück
9:00-11:00 Uhr:	Textlektüre und Diskussion: Thich Nhat Hanh
11:00-11:30 Uhr:	Pause
11:30-13:00 Uhr:	Einführungsreferat; Textlektüre und Diskussion: Dalai Lama
13:00-14:00 Uhr:	Mittagessen
14:00-18:30 Uhr:	Freizeit
18:30-offen:	Gemeinsames Abendessen

Samstag, den 29.09.2018

7:15-8:00 Uhr:	Wer Lust hat: Yoga/Qi Gong und Meditation
8:00-9:00 Uhr:	Frühstück
9:00-11:00 Uhr:	Textlektüre und Diskussion: Dalai Lama
11:00-11:30 Uhr:	Pause
11:30-13:00 Uhr:	Textlektüre und Diskussion: Dalai Lama
13:00-14:00 Uhr:	Mittagessen
14:00-18:30 Uhr:	Freizeit
18:30-offen:	Gemeinsames Abendessen

Sonntag, den 30.09.2018

7:15-8:00 Uhr:	Wer Lust hat: Yoga/Qi Gong und Meditation
8:00-9:00 Uhr:	Frühstück
9:00-11:00 Uhr:	Textlektüre und Diskussion: Dalai Lama
11:00-11:30 Uhr:	Pause
11:30-13:00 Uhr:	Abschlussgespräch: Was nehmen wir mit?
13:00-14:00 Uhr:	Mittagessen
14:00-18:30 Uhr:	Freizeit
18:30-offen:	Gemeinsames Abendessen

Abreise

*„Übt Ihr Euch in Wahrheit, Weisheit, Menschlichkeit,
entsteht daraus geistiges Glück für Euch und für die Welt.“*
Nagarjuna