

# MASS UND MITTE

## Tagesseminar

Dr. Albert Kitzler

in München am 15. Dezember 2018

### **"Ändere deine Gewohnheit, sonst ändert sich nichts"**

Einführung in die Lebensweisheit

„Glück und Unglück liegen in der eigenen Seele“ (Demokrit). Wenn wir ein gelingendes Leben führen wollen, sollten wir unsere Fähigkeiten verbessern, Freude zu erzeugen und zu erleben. Wir sollten lernen, seelisches Leid zu vermeiden und unvermeidliches Leid auf die beste Weise zu ertragen. Das lehrte die antike praktische Philosophie in Orient und Okzident. Viele ihrer Weisheiten sind in Vergessenheit geraten. So auch die Kunst, einmal Erkanntes im alltäglichen Leben umzusetzen und es zu einem festen Bestandteil der eigenen Persönlichkeit zu machen. Der Transmissionsriemen dieses Prozesses ist das entschlossene und beharrliche Einüben wertvoller Einsichten. Dieses Einüben ist dann erfolgreich, wenn es unsere eingefahrenen Gewohnheiten im Denken, Wollen und Handeln dauerhaft verändert. In diesem Veränderungsprozess liegt der Schlüssel zu einem besseren Leben und zum kontinuierlichen Abbau leidvoller Defizite und Schwächen.

Nach einem Einführungsreferat besprechen wir Textauszüge großer Denker der Antike in West und Ost, die sich allesamt intensiv mit dem Prozess der Umsetzung von Wissen in Handeln beschäftigt haben. Wir vergleichen die Kernaussagen mit unserer eigenen Lebenspraxis. Ergebnisse der modernen Biomedizin beziehen auch wir ein. Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ziel des Seminars ist es, die Grundlagen für ein gelingendes Leben zu vertiefen und Anregungen für die eigene Lebenspraxis zu geben. Ein gemeinsames Mittagessen bietet Raum für Begegnungen und persönlichen Austausch.

**Ort:** Kitchen2Soul, Schlörstraße 4, 80634 München, Tel. +49 89 45238640  
**Zeit:** Samstag, den 15. Dezember 2018, 10:00-18:00 Uhr, Einlass 09:45 Uhr  
**Max. Teilnehmer:** 10  
**Seminargebühr:** 189,- €  
**Tickets:** [www.kitchen2soul.com](http://www.kitchen2soul.com)

*„Alles ist Gewohnheit“*

Periander, einer der „Sieben Weisen“ Griechenlands

# MASS UND MITTE

**Samstag, den 17. November 2018**

- 10:00-11:30: Einführungsreferat; Texte/Diskussion
- 11:30-12:00: Kaffeepause
- 12:00-13:30: Texte/Diskussion
- 13:30-14:30: Mittagessen
- 14:30-16:00: Texte/Diskussion
- 16:00-16:30: Kaffeepause
- 16:30-18:00: Texte/Diskussion, Feedback, Was nehmen wir mit?

**Über Referent: Dr. Albert Kitzler**



Dr. Albert Kitzler ist Gründer und Leiter der Schule MASS UND MITTE – Schule für antike Lebensweisheit (2010). Studium der Philosophie und Jura in Freiburg. Mitarbeiter am Heidegger-Lehrstuhl. Zunächst als Anwalt und Filmproduzent tätig. Für den Kurzfilm „Schwarzfahrer“ erhielt er 1994 einen Oscar. Seit 2000 im Hauptberuf Philosoph.

**Bücher:** „Wie lebe ich ein gutes Leben? Philosophie für Praktiker“ (2014)  
„Philosophie to go. Große Gedanken für kleine Pausen“ (2015)  
„Denken heilt! Philosophie für ein gesundes Leben“ (2016)  
„Leben lernen – ein Leben lang“ (2017)

Per kostenlosem Newsletter erscheinen jeden Morgen kommentierte „Worte der Weisheit“.  
Mehr Infos auf: [www.massundmitte.de](http://www.massundmitte.de)