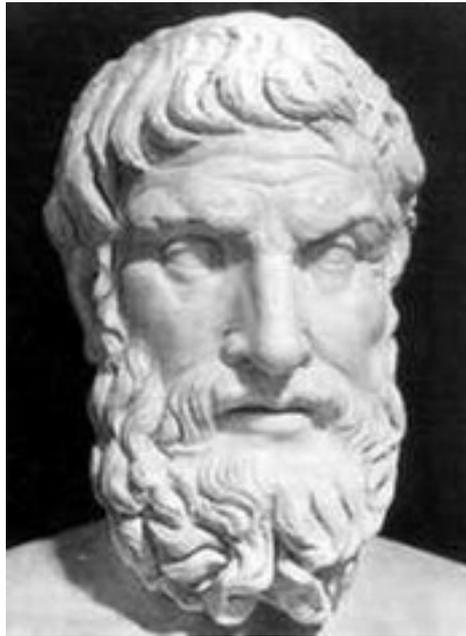


## Tagesseminar

Dr. Albert Kitzler

in Hamburg bei Brainery – Ideen fürs Leben, am 02./03. November 2018

### "Lebensfreude – Die Philosophie Epikurs"



**Epikur (341-270 v. Chr.)** ist einer der herausragendsten Gestalten des antiken griechischen Denkens. Er entwickelte eine Philosophie der Lust und der Freude, von der bis zum heutigen Tage eine starke Anziehungskraft ausgeht, die aber zugleich zu heftigen Kontroversen geführt hat. Seine Einsichten in das Wesen des Menschen und in die Kunst der gelingenden Lebensführung sind bis zum heutigen Tag von größtem Nutzen. Für mich war er der Türöffner für die Wiederentdeckung des unendlichen Reichtums antiker Weisheitslehre. Nach dem Zeugnis vieler hat Epikur nicht nur glücklich gelebt, sondern es auch vermocht, die Grundsätze seiner Lebensanschauung klar, einfach und überzeugend in Worte zu fassen. Diese Grundsätze wollen wir in unserem Seminar kennen lernen. Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es geht um unsere eigene Lebenspraxis.

Nach einem Einführungsreferat besprechen wir die prägnantesten Texte und Aussprüche Epikurs. Sie werden den Teilnehmern etwa 10 Tage vor Seminarbeginn zugesandt. Wir erschließen den Sinn dieser Texte, vergleichen ihn mit unseren Lebenserfahrungen und fragen uns, was wir von diesem großen Weisen der Antike für unser Leben lernen können. Ziel des Seminars ist es, die Grundlagen für ein gelingendes Leben zu vertiefen und Anregungen für die eigene Lebenspraxis zu erhalten. Beim gemeinsamen Essen wollen wir zusammensitzen, eigene Lebenserfahrungen austauschen und Raum für Begegnungen geben.

# MASS UND MITTE

**Zeit:** Von Freitag, den 02.11.2018, 17:00 Uhr bis Sonntag, den 03.11.2018, 14:00 Uhr

**Ort:** Brainery – Ideen fürs Leben, Bäckerbreitergang 12, 20355 Hamburg

**Kosten:** 290,- EUR (umfasst: Seminargebühr, Essen, Snacks und Getränke)

**Anmeldung:** Brainery - Ideen fürs Leben GmbH, [www.brainery-ifl.de](http://www.brainery-ifl.de), Tel. 040 55618877,

E-Mail: [hello@brainery-ifl.de](mailto:hello@brainery-ifl.de)

## Programm:

### Freitag, den 02. November 2018

- 18:00-19:00: Begrüßung; gegenseitiges Kennenlernen; Einführung in die allgemeinen Grundsätze der Lebensweisheit und in die praktische Philosophie Epikurs
- 19:00-21:00: Gemeinsames Essen und gemütliches Zusammensitzen

### Samstag, den 03. November 2018

- 09:00-11:00: Textlektüre und Diskussion
- 11:00-11:30: Kaffeepause, Snacks
- 11:30-13:00: Textlektüre und Diskussion
- 13:00-14:00: Leichtes Mittagsbuffet, Pause
- 14:00-15:45: Textlektüre und Diskussion
- 15:45-16:15: Kaffeepause, Kuchen
- 16:15-18:00: Textlektüre und Diskussion, Feedback, Was nehmen wir mit?

**Kosten:** 290,- EUR (umfasst: Seminargebühr, Essen, Snacks und Getränke)

*„Man muss gleichzeitig lachen und philosophieren und sein Haus verwalten und alles Übrige tun, was einem vertraut ist, und niemals aufhören, die Worte der wahren Philosophie hören zu lassen.“*

*Wer jung ist, soll nicht zögern zu philosophieren, und wer alt ist, soll nicht müde werden im Philosophieren. Denn für keinen ist es zu früh und für keinen zu spät, sich um die Gesundheit der Seele zu kümmern.*

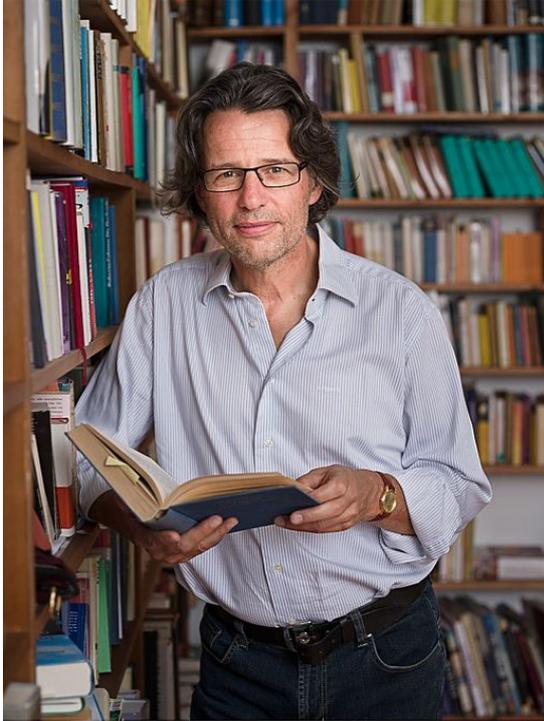
*Wo immer du in Verlegenheit bist, bist du es, weil du die Natur vergisst. Denn du selbst schaffst dir die unbegrenzten Ängste und Begierden an.*

*Das Leben geht mit Aufschieben dahin, und jeder von uns stirbt, ohne Muße gefunden zu haben.*

**Epikur**

# MASS UND MITTE

**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 intensivierte er seine Studien zur indischen, chinesischen und griechisch-römischen Weisheitslehre. 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).