

## Tagesseminar - Düsseldorf

### „Besinnliches Wandern - Wege zu sich selbst“

Dr. Albert Kitzler

Düsseldorf, 12. September 2019, 09:30-18:00 Uhr  
Anmeldung per E-Mail: [massundmitte@gmx.de](mailto:massundmitte@gmx.de)



Im Mai 2019 erschien das neue Buch von Albert Kitzler „Vom Glück des Wanderns. Eine philosophische Lebensbegleitung“ (Droemer Verlag):

#### **Eine Liebeserklärung an das Wandern, die Natur und das Leben**

Wandern heißt aus dem Alltag heraustreten, Natur erleben, Seele und Körper stärken und damit die Gesundheit fördern. Doch das ist nicht alles: Wandern ist ein Spiegelbild des Lebens – es geht ums Aufbrechen und Loslassen, um Anstiege und Abstiege, um Durststrecken und das erhebende Gefühl, sein Ziele zu erreichen. Wandern lädt ein zum Nachdenken über das Wandern und das Leben und erschließt dabei die stille und wohltuende Kraft, die beidem innewohnt. Darüber wollen wir in diesem Seminar sprechen. Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Ort:** KULTUR-ZIMMER DÜSSELDORF, Hoffeldstraße 27, 40235 Düsseldorf,  
<http://www.kultur-zimmer.de/>  
**Zeit:** Donnerstag, den 12.09.2019, 09:30-18:00 Uhr  
**Seminargebühr:** 169,- €  
**Anmeldung:** E-Mail: [massundmitte@t-online.de](mailto:massundmitte@t-online.de)

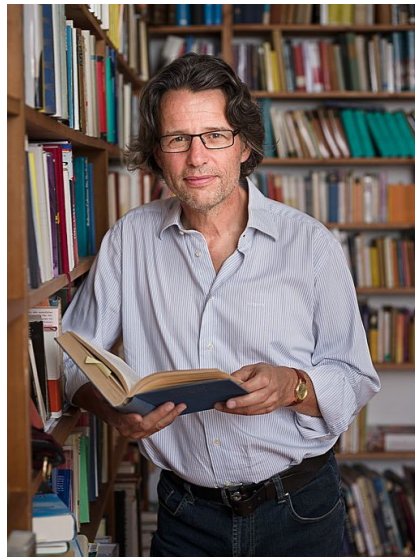
**Am Abend, 19h:** Lesung: „Vom Glück des Wanderns. Eine philosophische Lebensbegleitung“  
Dr. A. Kitzler - Ort: KULTUR-ZIMMER

# MASS UND MITTE

## Programm:

09:30-11:00:	Einführung, Texte/Diskussion: Wandern und Selbsterkenntnis
10:45-11:15:	Kaffeepause
11:30-13:00:	Texte/Diskussion: Wandern und Selbsterkenntnis
13:00-14:30:	Mittagessen, Pause
14:30-16:00:	Texte/Diskussion: Natur spüren und sich an ihr erfreuen
16:00-16:30:	Kaffeepause
16:30-17:45:	Texte/Diskussion: Gelassen und duldsam leben
17:45-18:00:	Feedback: Was nehmen wir mit?

**Seminarleitung:** Dr. Albert Kitzler



**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. 2011 Gründung der Schule MASS UND MITTE.

## 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“ (2017)
  - „„Vom Glück des Wanderns. Eine philosophische Lebensbegleitung““ (Mai 2019)
-