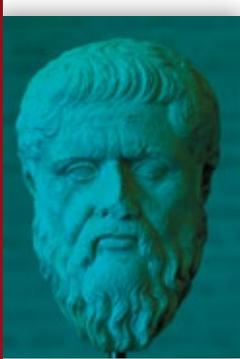


# MASS UND MITTE

SCHULE FÜR ANTIKE LEBENSWEISHEIT



## JAHRESPROGRAMM **2025**

PHILOSOPHISCHE URLAUBE

WOCHENENDSEMINARE

PHILOSOPHIE UND WANDERN

Das Jahresprogramm 2025 der Schule für antike Lebensweisheit MASS UND MITTE enthält alle geplanten Veranstaltungen. Außerplanmäßige Veranstaltungen, öffentliche Vorträge, Webseminare, Sonntagsmatineen und Philosophie für Kinder und Jugendliche werden rechtzeitig auf der Homepage [www.massundmitte.de](http://www.massundmitte.de) sowie per Newsletter angekündigt. Der Newsletter („Worte der Weisheit“) kann kostenfrei abonniert werden: <https://www.massundmitte.de/worte-der-weisheit.html>

Bei allen Veranstaltungen geht es um praktische Lebensphilosophie als Orientierung für die eigene Lebensführung. Fragen, wie philosophische Einsichten umgesetzt werden können, stehen im Vordergrund. Rein theoretische und historische Aspekte werden nur berührt, soweit sie zum tieferen Verständnis notwendig sind. Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Leitung aller Veranstaltungen hat Dr. Albert Kitzler.

Bei den philosophischen Urlaube wird vormittags philosophiert, die Nachmittage sind frei für Wanderungen, Besichtigungen, Erholung und Besinnung. Bei „Philosophie und Wandern“ stehen Philosophie und leichte Wanderungen in einem ausgewogenen Verhältnis. Texte, die bei den Seminaren besprochen werden, erhalten Sie eine Woche vor jeder Veranstaltung.

Die Teilnehmerzahl ist in der Regel auf max. 12 begrenzt. Falls bei philosophischen Ur-  
lauben kein Shuttle vom Flughafen/Bahnhof zum Seminarhaus vorgesehen ist, kön-  
nen auf Wunsch Fahrgemeinschaften gebildet oder ein Shuttle organisiert werden.

**Anmeldeformulare:** [www.massundmitte.de/jahresprogramm-2025.html](http://www.massundmitte.de/jahresprogramm-2025.html)

Auf Wunsch schicken wir gerne Anmeldeformulare zu. Schreiben Sie uns eine E-Mail:  
[massundmitte@gmx.de](mailto:massundmitte@gmx.de).

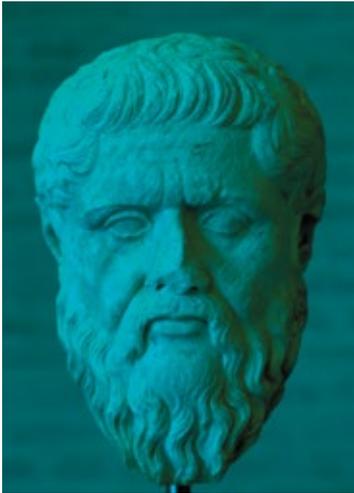
**Eine Ermäßigung oder der Verzicht auf die Seminargebühr ist im Einzelfall mög-  
lich.** Setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung. Besonders für die philosophischen  
Urlaube wird empfohlen, eine Reisekostenrücktritts- bzw. Reisekostenabbruchversi-  
cherung abzuschließen.

Ich würde mich freuen, Sie bei einer der Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und  
mit Ihnen zu philosophieren.

Herzlichst  
Ihr Albert Kitzler

„Weisheit bewährt sich nicht in der Theorie, sondern im Leben.“

ARISTOTELES



Dieses neue Seminarformat richtet sich an Fortgeschrittene und Interessierte. Die TNInnen haben die Gelegenheit, einen halben Seminartag über ihren Lieblingsphilosophen oder eine philosophische Lehre selbst zu leiten und zu gestalten. Ein kurzer Einführungsvortrag mit einer anschließenden gemeinsamen Diskussion über ausgewählte Texte wird empfohlen. Am Ende erhalten die TNInnen ein Zertifikat der Schule, das ihnen die erfolgreiche Durchführung eines Kurzseminars bestätigt. Es können Philosophen wie Konfuzius, Platon, Buddha, aber auch Themen wie Stoa, Daoismus, Buddhismus gewählt werden. Eine Liste mit möglichen Themen findet sich unter [www.massundmitte.de/jahresprogramm-2025.html](http://www.massundmitte.de/jahresprogramm-2025.html). Im Vorfeld des Seminars steht Albert Kitzler den aktiven TNInnen für Fragen, Schulung und Vorbereitung per Videokonferenz zur Verfügung. Passive TNInnen halten selbst kein Kurzseminar, können sich aber an allen Diskussionen beteiligen.

DR. ALBERT KITZLER

## Philosophie für Fortgeschrittene und Interessierte: „Antike Lebenskunst“

Dauer	Montag, 09:30 h, bis Samstag, 12:30 h
Seminarort	„Haus der Weisheit“, Unterbichlerstr. 24, 83242 Reit im Winkl
Seminargebühr	für aktive TN: 700,- € (Abschlusszertifikat), für passive TN: 500,- €
Zum Seminarhaus	<a href="http://www.massundmitte.de/haus-der-weisheit.html">www.massundmitte.de/haus-der-weisheit.html</a>

# MASS UND MITTE

„Man wird wie das, was im eigenen Sinn und Denken herrscht.“

MAITRAYANIYA UPANISHAD



Die Upanishaden sind die ältesten philosophischen Texte Indiens. In ihnen verbinden sich Psychologie, Spiritualität, Philosophie und tiefste Lebensweisheit. Alle zentralen Elemente der altindischen Philosophie einschließlich des Yoga finden sich in diesen Texten. Buddha hat wesentliche Gedanken seiner Lehre aus der Philosophie der Upanishaden entwickelt. Jeder, der sich mit ihnen beschäftigt, wird reich belohnt. Arthur Schopenhauer schrieb über sie: „Aus jeder Seite treten uns tiefe, ursprüngliche, erhabene Gedanken entgegen, während ein hoher heiliger Ernst über dem Ganzen schwebt ... Es ist die belohnendste und erhabenste Lektüre, die auf der Welt möglich ist: sie ist der Trost meines Lebens gewesen und wird der meines Sterbens sein.“

DR. ALBERT KITZLER

## Philosophie und Wandern: Indische Lebensweisheit – Upanishaden

Dauer	Freitag, 10:30 h, bis Sonntag, 12:30 h
Seminarort	„Haus der Weisheit“, Unterbichlerstr. 24, 83242 Reit im Winkl
Seminargebühr	(inkl. Getränke, Obst, Kuchen): 420,- €
Unterkunft	TN buchen selbständig. Zahlreiche Unterkünfte in Hausnähe. Unterkunftsliste: <a href="http://www.massundmitte.de/seminare.html">www.massundmitte.de/seminare.html</a> Touristinformation: <a href="http://www.reitimwinkl.de">www.reitimwinkl.de</a> , Tel. 08640 80020

## MASS UND MITTE

„Das Wichtigste, dessen das »Selbst«  
in Krisenzeiten« bedarf, ist Resonanz.“

JOACHIM BAUER



Empathie wird definiert als die Kombination zweier Fähigkeiten: einerseits (emotional) mitzufühlen und andererseits (kognitiv) die Perspektive des Gegenübers einzunehmen. Die neuronalen Grundlagen der Empathie werden gebildet einerseits durch ein neuronales Resonanzsystem („Mirror Neurons“, Spiegelneurone), andererseits durch das im Stirnhirn positionierte neuronale Selbst-System („Self Networks“). Die Ausstattung unserer Spezies mit der Fähigkeit zu einem besonders hohen Maß an Empathie ist ein evolutionäres Alleinstellungsmerkmal. Empathie ist nicht angeboren, angeboren ist nur die Fähigkeit sie zu erwerben. Eine empathische Grundhaltung ermöglicht unserer Spezies nicht nur gutes Zusammenleben, sie begünstigt auch die eigene Gesundheit. Prof. Joachim Bauer, Arzt, Neurowissenschaftler und Psychotherapeut ist einer der renommiertesten Wissenschaftler auf diesem Gebiet und hat zahlreiche Bestseller veröffentlicht. Das Thema wird aus neurowissenschaftlicher und philosophischer Sicht beleuchtet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Hedi Bauer ist Yogalehrerin und bietet zur Entspannung Hatha-Yoga an.

PROF. DR. JOACHIM BAUER  
UND DR. ALBERT KITZLER

## Neurowissenschaften und Philosophie: „Möglichkeiten und Grenzen der Empathie“

Dauer	Freitag, 18:00 h, bis Sonntag, 12:30 h
Seminarort	„Haus der Weisheit“, Unterbichlerstr. 24, 83242 Reit im Winkl
Seminargebühr	(inkl. Getränke, Tee/Kaffee, Kuchen, Obst): 680,- €
Unterkunft	TN buchen selbständig. Zahlreiche Unterkünfte in Hausnähe. Unterkunftsliste: <a href="http://www.massundmitte.de/seminare.html">www.massundmitte.de/seminare.html</a> Touristinformation: <a href="http://www.reitimwinkl.de">www.reitimwinkl.de</a> , Tel. 08640 80020

„Für all dies ist der Anfang und das größte Gut die Einsicht.“

EPIKUR



Neben Platon und Aristoteles stellen die „Sokratischen Schulen“ der Stoa, Epikurs, des Kynismus und der Skepsis einen Höhepunkt der griechischen Philosophie dar, besonders in lebenspraktischer Hinsicht. Alles, was man für ein gelingendes Leben wissen muss, kann man hier „an der Quelle“ lernen. Die von den Schulen hervorgebrachten Einsichten und Übungen haben bis heute nichts von ihrer Gültigkeit und Wirksamkeit verloren. Alle großen westlichen Denker/innen haben für ihre praktische Philosophie aus dieser Quelle geschöpft. In dem malerischen Tochni unweit von Larnaka liegen die sehr schönen Apartments von „Cyprus Villages“, die von dem philosophiebegeisterten Sokronios Potamitis geleitet werden. Viele antike Sehenswürdigkeiten können von hier aus besichtigt werden. Das Meer ist nicht weit entfernt. Ein Ort der Ruhe und Entspannung.

DR. ALBERT KITZLER

## Die Sokratischen Schulen: Stoa, Kynismus, Epikur, Skepsis

Dauer	Samstag, 18:00 h, bis Samstag, 09:00 h
Seminarort	Cyprus Villages, 3 Mersinies, Tochni, Larnaka 7740, Zypern
Kost und Logis 7 Tage (ohne Anreise)	EZ 907,- € / DZ 737,- € / pro Person
Seminargebühr	550,- €
Zum Seminarhaus	<a href="http://www.cyprusvillages.com.cy">www.cyprusvillages.com.cy</a>
Anreise	Mit dem Flugzeug nach Larnaka, Taxi oder Hotelshuttle (45,- €) ca. 30 Min. zum Seminarhotel

„Mache dich selbst glücklich!“

SENECA



Das Seminar knüpft an das Buch „Gelassenheit. Eine philosophische Lebensschule“ von Albert Kitzler an (2024), das sich mit der Lebensweisheit Senecas beschäftigt und ihren Nutzen für den Menschen von heute untersucht. Nach einem kurzen Einführungsreferat werden Textauszüge Senecas besprochen und mit unserer eigenen Lebenspraxis verglichen. Philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ziel des Seminars ist es, die Grundlagen für ein gelingendes Leben kennenzulernen und zu vertiefen, Anregungen für die eigene Lebensführung zu bekommen, beim gemeinsamen Essen gemütlich zusammensitzen, eigene Lebenserfahrungen auszutauschen sowie Raum für Begegnungen zu schaffen. Morgens wird philosophiert, die Nachmittage sind frei für Inselbesichtigungen, Fahrradtouren oder Strandwanderungen. Die „Akademie am Meer“ auf Sylt besteht seit über 100 Jahren und ist ein einzigartiges, in Dünen gelegenes Seminarhaus mit direktem Zugang zu dem kilometerlangen breiten Sandstrand. Die Unterkünfte sind einfach, das Essen sehr gut.

DR. ALBERT KITZLER

## Seneca – gelassen leben

Dauer	Samstag, 16:00 h, bis Samstag, 09:00 h
Seminarort	Akademie am Meer, Volkshochschule Klappholtal, 25992 List / Sylt
Kost und Logis 7 Tage (ohne Anreise)	EZ 691,- € / DZ 551,- €
Seminargebühr	550,- €
Zum Seminarhaus	<a href="http://www.akademie-am-meer.de">www.akademie-am-meer.de</a>

„Man sagte, der Weise verstehe Unglück in Glück zu verwandeln.“

KONFUZIUS



Konfuzius war einer der größten und wirkmächtigsten Weisheitslehrer der Menschheit. Er verband geistige Tiefe mit warmherziger Menschlichkeit. Er hat das Wesen des Menschen verstanden und den Weg zu einem gelingenden Leben gewiesen. Die Arbeit an sich selbst, kontinuierliches Lernen und die beharrliche Entwicklung der eigenen Persönlichkeit standen im Zentrum seiner Weisheitslehre. So hat er auch erkannt, wie wir ein widriges Schicksal in ein gutes verwandeln können, mit anderen Worten: Wie wir lernen, aus allem etwas Gutes zu machen. Morgens wird philosophiert, die Nachmittage sind frei für Besichtigungen, Wanderungen oder einfach zum Ausspannen. Das *lo scudaio* ist ein alter toskanischer Palazzo, der erst vor kurzem von Freunden geschmackvoll und aufwendig restauriert wurde. Er liegt am Rande des pittoresken Ortes Montescudaio, 25 km von Volterra entfernt und unweit des Meeres. Sie werden sich hier sehr wohl fühlen.

DR. ALBERT KITZLER

## Chinesische Lebensweisheit: Konfuzius

Dauer	Sonntag, 18:00 h, bis Sonntag, 09:00 h
Übernachtung/Frühstück/Lunch 7 Tage (ohne Anreise)	ab EZ 1.070,- € / € DZ 897,- €
Seminargebühr	550,- €
Seminarort	lo scudaio, Via della Libertà, 28, 56040 Montescudaio (Pisa) Italia
Zum Seminarhaus	<a href="http://www.loscudaiio.com/de/">www.loscudaiio.com/de/</a>

„Ist der Weise nicht ruhig, dann reicht sein Charakter nicht aus.“

PAPYRUS INSINGER



Die Weisheitstradition im alten Ägypten und im arabisch-muslimischen Raum gehört zu den ältesten und reichsten, die wir haben. Sie beginnt mit der schriftlichen Überlieferung in Sumer und erstreckt sich über Ägypten, die Weisheiten des Alten Testaments bis hin zu den großen Sufis wie Rumi oder dem Philosophen und Mystiker Al Ghazali. Neben der Tiefe ihrer Gedanken faszinieren die Texte durch die Schönheit und den Bilderreichtum ihrer Sprache. Einen Eindruck davon möchte dieses Seminar vermitteln. Alles, was wir für ein gutes Leben brauchen, können wir aus dieser großen Tradition lernen. Die gemeinsame Textlektüre und kleine Wanderungen stehen in einem ausgewogenen Verhältnis.

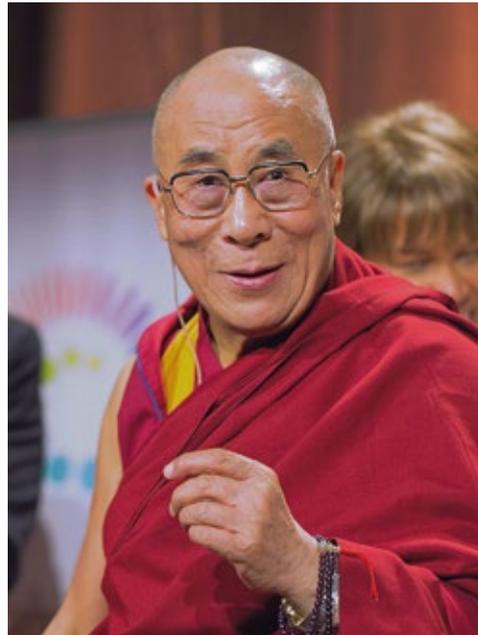
DR. ALBERT KITZLER

## Philosophie und Wandern: Lebensweisheiten der alten Ägypter u. a.

Dauer	Freitag, 10:30 h, bis Sonntag, 12:30 h
Seminarort	„Haus der Weisheit“, Unterbichlerstr. 24, 83242 Reit im Winkl
Seminargebühr	(inkl. Getränke, Obst, Kuchen): 420,- €
Unterkunft	TN buchen selbständig. Zahlreiche Unterkünfte in Hausnähe. Unterkunftsliste: <a href="http://www.massundmitte.de/seminare.html">www.massundmitte.de/seminare.html</a> Touristinformation: <a href="http://www.reitimwinkl.de">www.reitimwinkl.de</a> , Tel. 08640 80020

„Die Entwicklung innerer Werte scheint einem sportlichen Training sehr ähnlich zu sein. Je mehr wir unsere Fertigkeiten trainieren, umso stärker werden sie.“

DALAI LAMA



Wir brauchen nicht bis in die Antike zurückzugehen, um auf weise Menschen zu stoßen. Einige leben auch mitten unter uns. Zu den Weisen unserer Zeit gehört zweifellos der gegenwärtige Dalai Lama, Tenzin Gyatso. Nicht nur, dass er es beherrscht, die traditionellen Lehren des tibetischen Buddhismus in unsere heutige Sprache und Lebenswelt zu übertragen. Er hat sich auch schon lange den anderen Religionen, der westlichen Philosophie, der Psychologie, der Gehirnforschung und der modernen Biomedizin geöffnet und sie auf kongeniale Art mit seinem Weisheitswissen verbunden. Großartige Bücher, Lehren und Zeitanalysen sind so entstanden. Alles, was wir für ein gelingendes Leben wissen müssen, findet sich bei ihm in einer klaren, verständlichen Sprache. Er ist nicht nur ein Weiser, sondern auch ein Meister der Lebenskunst, der Toleranz, der Mitmenschlichkeit, der Duldsamkeit und des liebevollen Umgangs mit allen Geschöpfen der Welt. Philosophische Diskussion und kleinere Wanderungen stehen in einem ausgewogenen Verhältnis.

DR. ALBERT KITZLER

## Philosophie und Wandern: „Dalai Lama – Wege zum glücklichen Leben“

Dauer	Freitag, 10:30 h, bis Sonntag, 12:00 h
Seminarort	Kloster Steinfeld, Hermann-Josef-Straße 4, 53925 Kall
Unterkunft/Verpflegung/Seminargebühr	DZ 703,- € / EZ 757,- €
Seminarhaus	<a href="http://www.klostersteinfeld.de">www.klostersteinfeld.de</a>

„Jeder Mensch ist kreativ ... nur wer Künstler ist, ist Mensch.  
Jeder Mensch ist Künstler.“

JOSEPH BEUYS



„Kunst ist der geistige Himmel der Menschheit. Sie ist eine Reflexion des Universums, Ausdruck des Immerwährenden. Kunst ist nicht das Ergebnis rationalen Denkens, sondern vielmehr die Sichtbarmachung oder Hörbarmachung unseres geistigen Potentials. Philosophie, „Liebe zur Weisheit“, ist die Suche nach der Sinnhaftigkeit des Lebens. Mit ihrer Hilfe seine Position im Sein wahrzunehmen, führt auf Dauer zu einer positiven Veränderung der Selbstwahrnehmung und eigenen Bestimmung. In unserem gemeinsamen Seminar „Philosophie und Malen“ wollen Albert Kitzler und ich ein wenig Hilfestellung leisten bei der Suche nach der in jedem Teilnehmer schlummernden kreativen Kraft. Die Suche nach der Schönheit ist ein aufregendes Erlebnis. Besonders wenn sich diese Schönheit aus der eigenen Innerlichkeit entwickelt. Vielleicht erwartet uns ein kurzer Moment des Glücklichseins.“ Max Fischer

MAX FISCHER UND  
DR. ALBERT KITZLER

## Philosophie und Malen – Kunst und gutes Leben

Dauer	Montag, 15:00 h, bis Samstag, 12:30 h
Leitung	Max Fischer und Dr. Albert Kitzler
Seminarort	„Haus der Weisheit“, Unterbichlerstr. 24, 83242 Reit im Winkl
Seminargebühr	(inkl. Getränke, Kuchen, Obst): 590,- €
Leinwände, Farben etc.	85,- € pro TN
Unterkunft	TN buchen selbständig. Zahlreiche Unterkünfte in Hausnähe. Unterkunftsliste: <a href="http://www.massundmitte.de/seminare.html">www.massundmitte.de/seminare.html</a> Touristinformation: <a href="http://www.reitimwinkl.de">www.reitimwinkl.de</a> , Tel. 08640 80020

„Darum, wer sich nur nach außen wendet,  
ohne zu sich selbst zurückzukehren, der geht als Gespenst um.“

ZHUANGZI



Zhuangzi (Dschung Dse, 365-290 v. Chr.) ist neben Konfuzius und Laotse der bedeutendste Philosoph und Weisheitslehrer des alten Chinas. Sein Buch „Das wahre Buch vom südlichen Blütenland“ ist hundertfach übersetzt worden und fasziniert bis heute die Geister, die sich für die chinesische Philosophie und Weisheitslehre interessieren. In seinen Geschichten, Gleichnissen und Parabeln gelangt er zu einer Tiefe, die in der Geistesgeschichte selten erreicht worden ist. Wenn man sie richtig versteht und auf die heutige Zeit überträgt, so können sie dabei helfen, das Leben mit Heiterkeit und Leichtigkeit so zu genießen, wie er es selbst beispielhaft vorgelebt hat. Neben Zhuangzi werden wir die Grundzüge des Daoismus besprechen. Das Seminar ist somit zugleich eine Einführung in die klassische chinesische Philosophie und Weisheitslehre.

DR. ALBERT KITZLER

## Philosophie und Wandern: „Chinesische Lebensweisheit – Zhuangzi“

Dauer	Freitag, 10:30 h, bis Sonntag, 12:30 h
Seminarort	„Haus der Weisheit“, Unterbichlerstr. 24, 83242 Reit im Winkl
Seminargebühr	(inkl. Getränke, Kuchen, Obst): 420,- €
Unterkunft	TN buchen selbständig. Zahlreiche Unterkünfte in Hausnähe. Unterkunftsliste: <a href="http://www.massundmitte.de/seminare.html">www.massundmitte.de/seminare.html</a> Touristinformation: <a href="http://www.reitimwinkl.de">www.reitimwinkl.de</a> , Tel. 08640 80020

„Keiner ist lange elend, wenn nicht durch seine eigene Schuld.“

MONTAIGNE



Michel de Montaigne (1533–1592) hat mit seinen Essays ein unvergängliches Werk der Lebensweisheit geschaffen, das zahlreiche Denker beeinflusst hat. Er hat dabei weitgehend auf die griechisch-römische Weisheitstradition zurückgegriffen und sie mit seinen eigenen Lebenserfahrungen als Bürgermeister von Bordeaux verbunden. Bei allen Widersprüchen, Weitschweifigkeiten und Wiederholungen, die dieses Werk enthält, ist es faszinierend, das antike Weisheitswissen nach 1500 Jahren in einer gänzlich andersartigen Epoche mit frischem Geist wiederbelebt zu sehen. Aus der Perspektive eines erfahrenen französischen Edelmannes am Beginn der Neuzeit können wir die tiefen und unvergänglichen Weisheiten der Antike neu erfahren und für unser eigenes Leben nutzbar machen. Das naturverbundene Hotel Lüsnerhof ist ein Spitzenhotel und bietet neben einer grandiosen Wellnesslandschaft Natur, Ruhe, Erholung und Zu-sich-Kommen.

DR. ALBERT KITZLER

## „Montaigne – Renaissance antiker Lebensweisheit“

Dauer	Samstag, 18:00 h, bis Samstag, 09:00 h
Kost und Logis 7 Tage (ohne Anreise):	ab 1.295,- € / pro Person
Seminargebühr	550,- €
Seminarort	Lüsnerhof, Rungger Straße 20, 39040 Lüsen, Südtirol
Zum Seminarhaus	<a href="http://www.luesnerhof.it">www.luesnerhof.it</a>
Anreise	Mit dem Auto sind es 25 min. von Brixen. Abholservice vom Brixener Bahnhof gegen geringes Entgelt möglich.

„Siehe, kein Wesen ist so eitel und unbeständig als der Mensch,  
von allem, was lebt und webet auf Erden.“

HOMER



Bedeutende und einprägsame Weisheiten finden sich bei Homer, Hesiod und anderen Dichtern der alten Griechen. Sie drückten ihre Erkenntnisse über den Menschen, die Götter und die richtige Lebensweise in Mythen, Bildern und unvergänglichen Sentenzen aus. Sie waren die geistigen Eltern der klassischen griechischen Denker wie Sokrates, Platon und Aristoteles. Auch wenn wir oftmals nur Fragmente aus ihren Werken besitzen, so reichen diese aus, das ganze Leben in all seiner Fülle und Komplexität, in all seinen Schwierigkeiten und Herausforderungen zu verstehen und kennenzulernen. Die Beherzigung ihrer Einsichten kann auch den heutigen Menschen eine unschätzbare Hilfe sein, in unruhigen und bewegten Zeiten den Stürmen des Lebens standzuhalten, die Gefahren zu meistern und sich am Leben mit all seinen Schönheiten zu erfreuen.

DR. ALBERT KITZLER

## Philosophie und Wandern: „Griechische Lebensweisheit – Homer u. a.“

Dauer	Freitag, 10:30 h, bis Sonntag, 12:30 h
Seminarort	„Haus der Weisheit“, Unterbichlerstr. 24, 83242 Reit im Winkl
Seminargebühr	(inkl. Getränke, Obst, Kuchen): 420,- €
Unterkunft	TN buchen selbständig. Zahlreiche Unterkünfte in Hausnähe. Unterkunftsliste: <a href="http://www.massundmitte.de/seminare.html">www.massundmitte.de/seminare.html</a> Touristinformation: <a href="http://www.reitimwinkl.de">www.reitimwinkl.de</a> , Tel. 08640 80020

## MASS UND MITTE

„Jegliches Leid, was entstanden ist und sich erhebt,  
hat allein im Begehren seine Wurzel.“

SIDDHARTHA GAUTAMA (BUDDHA)



Buddhas Lehre von der Überwindung des Leidens ist neben der stoischen Philosophie eine der wichtigsten Heilslehren, die uns die Antike überliefert hat. Auch wenn man kein Buddhist ist, kann man aus ihr alles lernen, was nötig ist, um seelisches Leid zu vermeiden oder doch so zu tragen, dass man seine Freude am Leben nicht verliert. Ziel des Seminars ist es, die Grundlagen für ein gelingendes Leben kennenzulernen und zu vertiefen, Anregungen für die eigene Lebensführung zu bekommen, beim gemeinsamen Essen gemütlich zusammensitzen und eigene Lebenserfahrungen auszutauschen sowie Raum für Begegnungen zu schaffen. Philosophieren und leichte Wanderungen wechseln sich ab.

DR. ALBERT KITZLER

## Philosophie und Wandern: „Buddhas Lehre vom Leben ohne Leiden“

Dauer	Freitag, 10:30 h, bis Sonntag, 12:30 h
Seminarort	„Haus der Weisheit“, Unterbichlerstr. 24, 83242 Reit im Winkl
Seminargebühr	(inkl. Getränke, Obst, Kuchen): 420,- €
Unterkunft	TN buchen selbständig. Zahlreiche Unterkünfte in Hausnähe. Unterkunftsliste: <a href="http://www.massundmitte.de/seminare.html">www.massundmitte.de/seminare.html</a> Touristinformation: <a href="http://www.reitimwinkl.de">www.reitimwinkl.de</a> , Tel. 08640 80020



**Dr. Albert Kitzler**, Jahrgang 1955, ist Gründer und Leiter von MASS UND MITTE – Schule für antike Lebensweisheit. Er studierte Jura und Philosophie in Freiburg i. Br. und arbeitete viele Jahre als Anwalt und Filmproduzent. 1994 erhielt seine Produktion „Schwarzfahrer“ einen „Oscar“ für den besten Kurzfilm. Daneben beschäftigte er sich zeitlebens mit antiker Philosophie und Lebensweisheit. Seit 2000 intensivierte er die Studien zur indischen, chinesischen und griechisch-römischen Weisheitslehre und praktischen Philosophie. 2010 gründete er die Schule MASS UND MITTE. 2021 eröffnete er das „Haus der Weisheit“ in Reit im Winkl.

### 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. Eine praktische Philosophie“ (2017)
- „Vom Glück des Wanderns. Eine philosophische Wegbegleitung“ (2019)
- „Weisheit to go. Große Philosophie für kleine Pausen“ (2020)
- „Nur die Ruhe! Einfach gut leben mit Philosophie“ (2021)
- „Die Weisheit der Liebe. Eine Philosophie der Lebensfreude“ (2023)
- „Gelassenheit. Eine philosophische Lebensschule“ (2024)
- „Der Pudel und der Kern. Philosophie für den Alltag und ein gutes Leben“ (2024)

Wenn Sie Fragen haben oder nähere Auskünfte zu den Veranstaltungen wünschen, schicken Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an. Gerne helfen wir Ihnen weiter.

Wir weisen noch auf unseren philosophischen Podcast „Der Pudel und der Kern“ hin – [www.pudel-kern.com](http://www.pudel-kern.com) – sowie auf unseren kostenlosen täglichen Newsletter, über den wir jeden Morgen kommentierte „Worte der Weisheit“ aus der antiken Lebensphilosophie versenden und über unsere Veranstaltungen informieren.

Bei Interesse geben Sie bitte Ihre E-Mail-Adresse auf unserer Homepage ein, um den Newsletter zu abonnieren: <https://www.massundmitte.de/tagessaetze-abonnieren.html>

### **Impressum**

Dr. Albert Kitzler  
Ruffiniallee 45 b, 82166 Gräfelfing  
Tel. + 49 173 6250065  
E-Mail: [massundmitte@gmx.de](mailto:massundmitte@gmx.de)

Für alle Angebote in dieser Broschüre verweisen wir auf unsere allgemeine Haftungsbegrenzung: <https://www.massundmitte.de/impressum.html>. Für den Umgang mit Ihren persönlichen Daten im Falle einer Anmeldung verweisen wir auf unsere Datenschutzbestimmungen: <https://www.massundmitte.de/datenschutz.html>.



„Haus der Weisheit“ in Reit im Winkl



Morgenstimmung in Reit im Winkl

# MASS UND MITTE

SCHULE FÜR ANTIKE LEBENSWEISHEIT

Ruffiniallee 45 b, 82166 Gräfelfing

Tel. + 49 173 6250065

E-Mail: [massundmitte@gmx.de](mailto:massundmitte@gmx.de)

[www.massundmitte.de](http://www.massundmitte.de)

