

# „Die Leichtigkeit des Seins“ Meditationsseminar im Buddha Haus Allgäu (auch ONLINE)



## **Ihr seid herzlich eingeladen:**

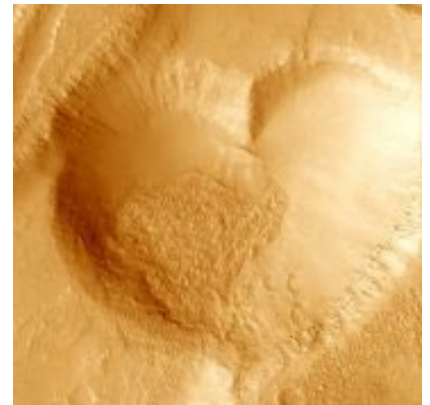
- zu authentischen Begegnungen
- zu Freude an unserer Lebendigkeit
- zu Stille im einfachen da – sein

*Zeit für innehalten, alltagsnahe Rückbesinnung und Schaffen von Raum für die Ausrichtung auf das Wesentliche.*

*Es wird die Möglichkeit zu Einzel- und Gruppengesprächen geben.*

Termin: 27. November bis 01. Dezember 2024,

Tage, in denen wir die verschiedenen Ebenen unseres „Seins“ betrachten, erforschen und entfalten. Was geschieht in unserem Körper und Geist. Die Schlichtheit des bloßen Erlebens einladen durch Wahrnehmen und Loslösen von blockierenden Emotionen und Gedanken. Unter all den Konditionierungen liegt eine bedingungslose, wache Präsenz und die Natur des menschlichen Herzens – liebevoll und interessiert. „Befreie den Geist, nicht durch Anstrengung, sondern durch Loslassen“ – meint, auf die Unmittelbarkeit des Seins zu vertrauen. Die heilsame Kraft der meditativen Vertiefungen öffnet die inneren Fenster zu weiter Bewusstheit und authentischer Begegnung mit sich selbst. Vertiefende Übungen für unseren Alltag, Gruppen- und Einzelgespräche für den individuellen Weg. Die Erfahrungen dieser „Auszeit“ führen uns zu neuer Qualität und Lebensfreude.



**Heinz Roiger**, Kaufmann und buddhistischer Lehrer in der Theravada-Tradition. Seit 1985 Schüler der Ehrw. Ayya Khema (+1997) - von ihr 1990 zum Lehren autorisiert. Gründungsmitglied und langjähriger Vorstand des Buddha Haus e.V. Er war u.a. Präsident der Europäischen Buddhistischen Union, langjähriges Ratsmitglied der Deutschen Buddhistischen Union. Mehrjährige therapeutische Ausbildung u.a. in Orgodynamik und schamanische Initiation bei Sayagyi U Shein / Burma.

## **Anmeldung:**

**Buddha Haus Seminarzentrum Allgäu**

[www.buddha-haus.de](http://www.buddha-haus.de)

Mail: [info@buddha-haus.de](mailto:info@buddha-haus.de)

## **Info zu Heinz Roiger:**

[www.heinz-roiger.de](http://www.heinz-roiger.de)

Mail: [heinz-roiger@t-online.de](mailto:heinz-roiger@t-online.de)