

# Meditationsseminar im Kloster Plankstetten Wahlfreie Bewusstheit Tag für Tag



*Beobachten, was in Körper und Geist geschieht.*

*Die Schlichtheit des bloßen Erlebens einladen durch Loslösen von blockierenden Gedanken und transformieren der emotionalen Blockaden.*

*Viele Wahrnehmungsprozesse laufen unbewusst ab, so dass wir oft nicht bemerken, dass wir eine durch unsere Konditionierung gefilterte Welt erleben.*

*Doch unter all den Konditionierungen liegt eine bedingungslose, wache Präsenz und die Natur des menschlichen Herzens: liebevoll und interessiert.*

Intensiv-Retreat / Termin Fr. 25. Mai - So. 03. Juni 2018

*„Befreie den Geist, nicht durch Anstrengung, sondern durch Loslassen“ - bedeutet, auf die Unmittelbarkeit von Bewusstheit zu vertrauen. Die heilsame Kraft der meditativen Vertiefungen erfahren und die inneren Fenster zur Weite der Bewusstheit öffnen, um „frische Luft“ hereinzulassen, zur authentischen Begegnung des Geschehens – und somit mit sich selbst. Vertiefende Übungen für unseren Alltag, 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 in Orgodynamik und schamanische Initiation bei Sayagyi U Shein / Burma.

#### **Anmeldung:**

nur direkt bei Heinz Roiger

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

Tel.: 0174 26 50 778

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

**Seminar mit edlem Schweigen  
und begrenzter Teilnehmerzahl**

#### **Adresse:**

Kloster Plankstetten, Klosterplatz 1

92334 Berching (Altmühltal)

INFO zum Kloster: [www.kloster-plankstetten.de](http://www.kloster-plankstetten.de)

**Kosten** für Übernachtung und Vollpension  
mit vegetarisch-biologischer Vollwertkost:  
EZ 540 EUR/ DZ 495 EUR

**Kursgebühr:** 270 EUR, **Organisation-Gebühr:** 25 EUR  
zuzgl. freiwillige Spende gemäß Dana-Prinzip für Lehrer