

## MEDITATIONSRETREATS/SEMINARE

### Buddha Haus Allgäu

#### Die Leichtigkeit des Seins

Meditation der Ruhe und Einsicht  
20. bis 24. März 2019

**Anmeldung** im Buddha Haus Allgäu  
www.buddha-haus.de  
Mail: info@buddha-haus.de

### Buddha Haus München

#### „Dieser eine Moment„

unser Leben jetzt leben  
22. bis 24. Februar 2019

#### Das Geschenk der Meditation

Unsere innere Quelle  
17. bis 19. Mai 2019

#### Wahlfreie Bewusstheit Tag für Tag

Da – Sein  
18. bis 20. Oktober 2019

#### MEDITATIVER JAHRESWECHSEL

#### „Der Weg des Herzens“ – Neujahrs-Retreat

28. Dezember 2019 bis 01. Januar 2020

**Anmeldung** bei www.buddhahaushaus-muenchen.de  
Mail: info@buddhahaushaus-muenchen.de

### Kloster Plankstetten

#### Im Herzen zu Hause

Tage der Stille und des Forschens  
von 03. bis 05. Mai 2019

#### Wahlfreie Bewusstheit Tag für Tag

Intensiv-Retreat  
Pfingsten vom 14. Juni bis 23. Juni 2019

#### Vom Suchenden zum Entdecker

Tage der Stille und des Forschens  
vom 13. bis 15. September 2019

#### Die Tore zur Freiheit

Intensiv-Retreat  
vom 29. Oktober bis 03. November 2019

#### Anmeldung bei Heinz Roiger:

Mail: heinz-roiger@t-online.de  
www.heinz-roiger.de

## BHAVANA SANGHA

Die Buddhistische Meditationsgruppe **Bhavana Sangha** in Fürstenfeldbruck wurde als erste dem Buddha-Haus angeschlossene Meditationsgruppe 1990 gegründet. Sie wurde an Ostern von der Ehrw. Ayya Khema eingeweiht.

Der Zweck der Meditationsgruppe ist es, die Lehre des **Buddha und die Meditation** allen interessierten Menschen zugänglich zu machen. Neben einer tiefgründigen Philosophie und Psychologie, die viele unserer Lebensfragen beantwortet, sind vor allem die systematische **Geistes- und Herzensschulung** sowie die Ruhe-Meditation die bedeutungsvollsten Elemente einer spirituellen Praxis.

Buddha hat als die wichtigste Unterstützung innerhalb eines geistigen Weges die „Edle Freundschaft“ (Kalyana-Mitta) als die Haltung der Gemeinschaft der Praktizierenden (Sangha) betont. Unsere Meditationsgruppe ruht auf diesem Fundament der **verständnisvollen Freundschaft**.

Die Geistesschulung unserer Meditationsgruppe ist in den Lehren und in der Meditationspraxis der buddh. Theravada-Tradition gegründet. Die Forschungen basieren auf den im Pali-Kanon, überlieferten Lehrreden Buddhas. Unsere Praxis ist geprägt durch die von Buddha dargelegten Übungswege der **Ruhe und Einsicht** und dient der selbstreflektierenden **Bewusstseinsentfaltung**. Die Haltung der **Achtsamkeit**, die umsichtige und liebevolle Integration unseres Weges ins tägliche Leben ist Heinz Roiger dabei besonders wichtig.



# Jetzt ist Jetzt

## Meditationsprogramm mit Heinz Roiger

# 2019

  
BHAVANA SANGHA  
MEDITATION UND REFLEXION

## HEINZ ROIGER

„Liebe ist das warme, weiche Gefühl,  
ohne das das Leben nicht fließt.“

Ayya Khema



1985 wurde Heinz Roiger Schüler der Ehrw. Ayya Khema. Nach intensiver Schulung und Praxis wurde er von Ayya Khema 1990 zum Lehren autorisiert. Seitdem leitet er Meditationskurse und buddhistische Praxis in Deutschland und international. Außerdem arbeitet er in der Lehrerfortbildung und betrieblichem Gesundheitsmanagement mit Meditation und Achtsamkeit.

Seit 1990 leitet er die Meditations- und Studiengruppe Bhavana Sangha, die sich heute in Fürstenfeldbruck jeden Sonntag um 19.00 Uhr trifft.

Bei diversen Aufenthalten in Asien sowie durch seine 12-jährige Arbeit als Ratsmitglied der Deutschen Buddhistischen Union und als Präsident der Europäisch Buddhistischen Union begegnete er allen buddhistischen Traditionen und wurde durch diese tief inspiriert. Weiteren wichtigen Einfluss auf seine eigene Entwicklung und Arbeit hat die mehrjährige Ausbildung in therapeutischer Arbeit u.a. in Orgodynamik. Sowie 2006 die schamanische Initiation durch U Shein Sayagyi aus Burma.

Die Wurzeln seiner Arbeit sind der von Buddha dargelegte Weg der Ruhe und Einsicht mit Betonung der Gefühlsbetrachtung und Ruhe-Meditation. Besonders wichtig ist ihm eine klare Darlegung der Lehre Buddhas und eine umsichtige und liebevolle Integration dieses Weges in den persönlichen Alltag.

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

## KURSÜBERSICHT MEDITATIONSGRUPPEN 2019 MONTAG – SONNTAG

### MONTAG 19.00 – 21.00 Uhr

Buddha-Haus Stadtzentrum München

#### Kurs 1 Die Leichtigkeit des Seins

07. Jan. bis 25. März 2019

#### Kurs 2 Jetzt ist jetzt

01. April bis 24. Juni 2019

#### Kurs 3 Die Flügel der Freiheit

01. Juli bis 23. Sep. 2019

#### Kurs 4 Der Weg des Herzens

07. Okt. bis 16. Dez. 2019

bitte einzelne Wochenthemen dem Internet entnehmen.

#### Anmeldung im Buddha-Haus München

[info@buddhahaas-muenchen.de](mailto:info@buddhahaas-muenchen.de)

Weitere Informationen auf der Website:

[www.buddhahaas-muenchen.de](http://www.buddhahaas-muenchen.de)

Klarastraße 4, München

### DIENSTAG 19.00 – 21.00 Uhr

Gruppe für Meditationserfahrene

Im Zentrum von München

#### Die relative und die absolute Ebene nach Buddha

Termine: jeden 2. Dienstag 2019

08. Jan. • 22. Jan. • 05. Feb. • 19. Feb. • 12. März •

26. März • 09. April • 30. April • 14. Mai • 28. Mai

Ort und die weiteren Termine aktuell auf der Website: [www.heinz-roiger.de](http://www.heinz-roiger.de)

#### Anmeldung bei

Uwe Kempf: [uwe.kempf@gmx.net](mailto:uwe.kempf@gmx.net)

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

### MITTWOCH 19:30 – 21:30 Uhr

Im Yogazentrum München-Allach

#### Was du suchst ist in deinem Herzen

Termine 1. Halbjahr 2019:

09. Jan. • 16. Jan. • 23. Jan. • 30. Jan. • 06. Feb. • 13. Feb.

20. Feb. • 27. Feb. • 13. März • 27. März • 03. April • 10. April

Ort und die weiteren Termine aktuell auf der Website:  
[www.heinz-roiger.de](http://www.heinz-roiger.de)

#### Anmeldung bei Petra Mertens:

[petra.mertens@yoga-allach.de](mailto:petra.mertens@yoga-allach.de)

oder Heinz Roiger: [heinz-roiger@t-online.de](mailto:heinz-roiger@t-online.de)

### DONNERSTAG 20.00 – 22.00 Uhr

Im Lichtblick Fürstenfeldbruck

#### Die Freude am Fluss des Lebens

Termine 1. Halbjahr 2019:

31. Jan. • 28. Feb. • 28. März • 02. Mai (= April-Termin) •

23. Mai • 27. Juni

Die Termine für 2. Halbjahr auf der Website  
[www.heinz-roiger.de](http://www.heinz-roiger.de)

#### Anmeldung bei Buchhandlung Lichtblick

[buchhandlung.lichtblick@email.de](mailto:buchhandlung.lichtblick@email.de)

Ludwigstraße 4, Fürstenfeldbruck

[www.lichtblick-oase.de](http://www.lichtblick-oase.de)

oder bei Heinz Roiger: [heinz-roiger@t-online.de](mailto:heinz-roiger@t-online.de)

### FREITAG 19.00 – 21.00 Uhr

Im Mahatma Yogazentrum – Gröbenzell

#### Vom Kopf zum Herz

Termine 1. Halbjahr:

25. Jan. • 08. Feb. • 01. März • 12. April • 10. Mai • 07. Juni

Die Termine für das 2. Halbjahr auf der Website:  
[www.heinz-roiger.de](http://www.heinz-roiger.de)

Anmeldung bei Heinz Roiger: [heinz-roiger@t-online.de](mailto:heinz-roiger@t-online.de)

### SAMSTAG 10.00 – 15.30 Uhr

Meditationstage in Pfaffenhofen

Heilpraxis Eva Sindram

#### Die Dinge sehen, wie sie sind

Termine 1. Halbjahr 1x Monat:

19. Jan. Der Weg des Buddhas heraus aus der Unwissenheit

16. Feb. Die Verwirrung durch Ansichten und Meinungen

16. März Geistesklarheit und Gedankenlenkung

13. April Die Läuterung der Emotionen

25. Mai Vertrauen und Weisheit

29. Juni Die Einfachheit des Seins

Die Termine für 2. Halbjahr auf der Website  
[www.heinz-roiger.de](http://www.heinz-roiger.de)

Anmeldung bei Heinz Roiger: [heinz-roiger@t-online.de](mailto:heinz-roiger@t-online.de)

### SONNTAG 19.00 – 21.00 Uhr

ganzjährig jeden Sonntag (seit 1990)

Meditationsabende in Fürstenfeldbruck

Bhavana Sangha

Detaillierte Informationen nach Anmeldung  
bei Heinz Roiger: [heinz-roiger@t-online.de](mailto:heinz-roiger@t-online.de)  
[www.bhavana-sangha.de](http://www.bhavana-sangha.de)

Außerdem Termine auf Anfrage

Pfaffenhofen Oase der Ruhe

Christlich-buddhistisches Center  
Vortrags- und Meditationsabende

Anfrage bei Heinz Roiger: [heinz-roiger@t-online.de](mailto:heinz-roiger@t-online.de)

Bitte Info zu den Gruppen und einzelnen Themen  
dem Internet entnehmen.