

# BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT BERLIN E. V.

---

12165 Berlin, Wulffstr. 6, Tel.: (0 30) 7 92 85 50, [www.bgb.berlin](http://www.bgb.berlin)  
Gemeinnütziger Verein, IBAN: DE33 1001 0010 0103 3001 08; BIC: PBNKDEFF

## Vipassana – Meditation



mit

**Wolfgang Th. Seifert**

„In intensiver Meditation können die Wellen der Gedanken sinken in die Freiheit einer unbenennbaren Stille“

Vipassana-Meditation bedeutet intuitive Einsicht zu gewinnen, wie das Leben IST.

Im Betrachten, Zulassen und Aushalten aller körperlichen und geistigen Vorgänge, geschieht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Vermeidung, Rechtfertigung oder Beschönigung.

Diese Übungsweise erfordert Mut zur Ehrlichkeit, Loslösung von Konzepten und Illusionen, Geduld und Kontinuität in der Übungspraxis. In dem Maße, wie Wünsche und Ängste sich vermindern, wachsen Hiersein und Freiheit.

Die Sitzmeditationen finden Ergänzung durch Geh-Meditation, Hatha-Yoga-Übungen für das Körperbewusstsein, persönliche Gespräche und Vorträge.

"Die essentiellen und zeitlosen Aussagen weltumfassender Weisheitslehren prägen meinen Werdegang. Ich versuche in meinen Kursen einen integralen Weg spiritueller Einsicht zu vermitteln, die letztendlich die vermeintliche Trennung von weltlichem und geistigem Leben überbrückt."

Homepage: [www.vipassana-seifert.de](http://www.vipassana-seifert.de)

### **Seminarzeiten:**

**Freitag, 24.11.2023 von 19.00 bis 22.00 Uhr**

**Samstag, 25.11.2023 von 9.00 bis 19.30 Uhr**

**Sonntag, 26.11.2023 von 9.00 bis 16.00 Uhr**

Unkostenbeitrag für die BGB: 20,- €

Bitte spenden Sie einen angemessenen Beitrag für den Lebensunterhalt von Wolfgang Seifert .

Bitte bringen Sie sich möglichst ein Sitzkissen und zwei Decken mit!

Weitere Termine mit W. Seifert in der BGB sind geplant.