

---

Buddha-Haus Stuttgart  
Vogelsangstraße 20  
70176 Stuttgart

28. Mai – 01. Juni 2025

Tel. 0711-6152837  
Mail: kontakt@buddhahauss-stuttgart.de

---

30161 Hannover

21. Februar – 23. Februar 2025  
10. Oktober – 12. Oktober 2025

Info u. Anmeldung beim Kursleiter  
ZEN - Dojo  
Drostestraße 8  
30161 Hannover  
Tel.: 0177 9760499  
Kursleiter: 0175 8132870

---

Im Rahmen der VHS Bad Brückenau

97769 Bad Brückenau - Musikschule

14. März – 16. März 2025  
17. Oktober – 19. Oktober 2025

Anmeldung beim Kursleiter  
Mobil: 0175-8132870  
Oder direkt VHS 09741 80455

---

Buddha-Haus  
Klarastraße 4  
80636 München

28. März – 30. März 2025  
24. Oktober – 26. Oktober 2025

Kontaktformular auf der Homepage  
[www.buddhahauss-muenchen.de](http://www.buddhahauss-muenchen.de)

---

---

Die Kurse gestalten sich durch:

Sitz-Meditation (die Hauptübung)  
Geh – Meditation  
Hatha – Yoga  
Mantrarezitation  
Persönliche Gespräche  
Vorträge  
und  
Schweigezeiten

---

Die Kursgebühren für den Kursleiter basieren auf  
Spendenbasis

---

Kursleiter: Wolfgang Seifert

*Die spirituelle Suche  
mündet in die Einsicht:*

*„ ES geschieht “*

*„ Kein Weg, kein Ziel –  
grenzenlose Weite. JETZT “*

---

Kursleiter Adresse:

Wolfgang Seifert  
Frühlingstraße 31  
97769 Bad Brückenau

Mobil: 0175-8132870

e-Mail: [wolfgang@vipassana-seifert.de](mailto:wolfgang@vipassana-seifert.de)  
Internet: <http://www.vipassana-seifert.de>

---

# Meditation

---

Kurse 2025  
mit  
Wolfgang Seifert

---

„Wer bin ich?“

Das ist die Frage auf der Suche zur  
Selbsterkenntnis.

„Alles, was einem Wandel unterworfen ist,  
das bin ich nicht“.  
In der Geistesstille der Meditation erscheint  
dieses Wissen :

„Das Unvergängliche,  
das Ewige,  
das bist du.“

# Vipassana – Meditation

## *Einsicht - Klarsicht*

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.

### Orte und Kurszeiten:

---

21514 Roseburg (Büchen)  
Haus der Stille  
Mühlenweg 20

18. April – 26. April 2025  
26. Dez. 2025 – 01. Jan. 2026

Tel.: 04158-214

---

### Orte und Kurszeiten:

---

Kloster Buddhas Weg  
Buddhas Weg 4  
69483 Siedelsbrunn

05. März – 09. März 2025  
10. September – 14. September 2025

Anmeldung: Tel. 06207-9259821  
Mail: info@buddhasweg.eu

---

Sonnenhaus  
Kurhausstraße 27  
97688 Bad Kissingen

13. Juni – 15. Juni 2025  
12. Dezember – 14. Dezember 2025

Anmeldung beim Kursleiter

---

56643 Nickenich  
Waldhaus am Laacher See  
Heimschule 1

15. September – 21. September 2025

Tel.: 02636-3344

---

---

A - 3270 Scheibbs (Österreich)  
Buddhistisches Zentrum  
Ginselberg 12

30. April – 04. Mai 2025

Tel. +43 7482 42412  
Mail: bz.scheibbs@gmx.at  
Internet: www.bzs.at

---

12165 Berlin  
Buddhistische Gesellschaft Berlin  
Wulffstraße 6

14. Februar – 16. Februar 2025  
29. August - 31. August 2025  
21. November - 23. November 2025

Anmeldung:  
Tel.: 030-7928550  
U-,S-Bahn Rathaus Steglitz

---

22337 Hamburg  
Buddhistische Gesellschaft Hamburg  
Beisserstraße 23

21. März – 23. März 2025  
14. November – 16. November 2025

Tel.: 040-6313696

---