



# Vipassana-Retreat

Bergzendo, Hohe Wand (NÖ)

24. – 31. Juli 2022 (So 18 Uhr – So 13 Uhr)

mit Hannes Huber

Vipassana Meditation ermöglicht Einsicht in die grundlegende Natur der Wirklichkeit und eröffnet den Zugang zu Freude, innerem Frieden und Freiheit. Getragen von einer Balance aus Ruhe und Wachheit öffnen wir uns der gegenwärtigen Erfahrung unter Einbezug von Körper, Herz und Geist. Vertrautes kann frisch gesehen, Verborgenes erstmals bewusst erfahren werden.

*Ein Retreat für alle, die diesen Übungsweg beginnen oder vertiefen möchten.  
Das gesamte Retreat läuft in Edlem Schweigen ab.*

**Das Retreat lässt sich gut mit dem vorhergehenden Metta-Retreat verbinden, da die Metta-Praxis eine gute Vorbereitung für Vipassana darstellt.** Für die beiden Seminare in Kombination gibt es einen ermäßigten Preis.

Leitung: Hannes Huber

Kosten: Hauskosten (462,- € Doppelzimmer, 581,- € im EZ)

plus Lehrerhonorar nach Selbsteinschätzung (Dana)

Ort: Bergzendo, Almfrieden 87, 2724 Hohe Wand (NÖ)

Infos: [www.hannes-huber.at](http://www.hannes-huber.at)

Anmeldung bei: [maurer.gerald@gmail.com](mailto:maurer.gerald@gmail.com)

## Kursleitung:



**Hannes Huber:** praktiziert Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) seit 1985 und lebte für einige Jahre in buddhistischen Klöstern Burmas und Sri Lankas. Dabei absolvierte er mehrere bis zu 6-monatige Vipassana-Meditations Retreats. Yogalehrerausbildung am Yogainstitut Santacruz, Bombay. Ausbildung in MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn in Dublin, Irland sowie in MBCL und MSC (Mindful Self Compassion). Er leitet Meditationskurse im In- und Ausland, Ausbilder für MBSR LehrerInnen, ZAS, Stuttgart.