

## Was ist Vipassana?

Vipassana bedeutet intuitives, tiefgründiges Verstehen oder klares, wahrheitsgemäßes Sehen der wahren Natur aller körperlichen und geistigen Phänomene.

Man trainiert den Geist und übt sich darin mehr und mehr in die Gegenwart zu kommen und „hier“, im gegenwärtigen Moment zu sein. Es bedeutet die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind.

Häufig wird Vipassana auch mit Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation übersetzt.

Weitere Hintergrundinformationen zur Traditionslinie, der hier unterrichteten Methode unter [www.watthaigoetzenhain.npage.de](http://www.watthaigoetzenhain.npage.de)

## Wer kann teilnehmen?

Alle Interessenten, ob mit oder ohne Meditationserfahrung sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Um Vipassana zu praktizieren ist keine konfessionelle Bindung notwendig. Die Entfaltung von Achtsamkeit und das Gewinnen von Erkenntnissen aus dem eigenen Erleben sind unabhängig von Alter, Religion oder Weltanschauung.

## Haftung

Die Lehrerin und die Veranstalter übernehmen für physische und psychische Schädigungen, die bei einer Teilnahme eventuell auftreten können, keine Haftung.

## Was kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf Spendenbasis. Entsprechend der buddhistischen Tradition des „Dana“ (Pali: Großzügigkeit, Gebefreudigkeit) kann man den Wert der Lehre nicht mit Geld bemessen. Dana ist gleichzeitig ein wichtiger Aspekt der Praxis und ist notwendig, um die Lehre zu erhalten und sie für jeden zugänglich zu machen.

Buddhistische Mönche und Nonnen, haben kein eigenes Einkommen und sind abhängig von den Gaben und der Unterstützung der Laien. Samaneri Silavaddhani wird durch den Thailändische Buddhisten e.V. sowie über Spenden zum persönlichen Bedarf versorgt.

Der Trägerverein des Tempels in Dreieich-Götzenhain trägt laufende Kosten (wie z.B. Strom, Wasser, Unterkunft, Verpflegung) sowie Lebenshaltungskosten (wie z.B. Krankenversicherung, Bedarfsgegenstände, Medizin). Reisekosten werden normalerweise von den einladenden Personen bzw. Organisatoren oder aus persönlichen Spenden getragen.

## Anmeldung

Andrea Jagdt, 06733-1202, [info@jagdt.de](mailto:info@jagdt.de)

## Veranstaltungsort

Gesundheitshaus Udenheim  
Sackgasse 8  
55278 Udenheim

[www.gesundheitshaus-udenheim.de](http://www.gesundheitshaus-udenheim.de)



Gesundheitshaus  
— Udenheim —

## **Achtsamkeitstag im Gesundheitshaus**

Samstag, 31. Oktober 2015  
8.30 Uhr – 18.00 Uhr



Andrea Jagdt

**Zahnärztin**

Angewandte Naturheilkunde  
in der Zahnmedizin  
Umweltzahnmedizin  
Akupunktur • Homöopathie  
Kiefergelenktherapie



Thailändische  
Buddhisten e.V.

## Achtsamkeitstag im Gesundheitshaus

Wir laden Sie herzlich ein, die Achtsamkeits-Meditation für sich zu entdecken und mit uns in entspannter Atmosphäre erste praktische Erfahrung-en zu sammeln.

Anhand einfacher und strukturierter Übungen lernen wir Achtsamkeit auf Körper, Gefühle, Geist und Geistobjekte zu legen.

An diesem Tag haben wir die Gelegenheit mehr über die Meditation zu erfahren, gemeinsam zu praktizieren, sowie Fragen zu stellen.

Der Achtsamkeitstag ist sowohl für Anfänger als auch Personen, die bereits an unseren Meditationsabenden bzw. -kursen teilgenommen haben, geeignet.

Es ist notwendig sich für den Achtsamkeitstag anzumelden:

Andrea Jagdt, 067331202, [info@jagdt.de](mailto:info@jagdt.de)

### Was muss man mitbringen?

Es wird empfohlen bequeme, lockere Kleidung zu tragen (bevorzugt von weißer oder heller Farbe). Außerdem sollten falls vorhanden Sitzkissen, Decke oder Yoga-/ Isomatte als Unterlage sowie Digitaltimer mitgebracht werden. Wir stellen diese Dinge auch zum Ausleihen zur Verfügung, haben aber ggf. nicht ausreichend für alle Teilnehmer.

Bitte Getränke und etwas zum Essen für die Mittagspause mitbringen.

## Tagesablauf

### **Ab 8.30 Uhr**

Anreise & Zusammenkommen im Gesundheitshaus

### **9.00 Uhr – 11:00 Uhr**

„Was ist Achtsamkeit? Einführung in den Buddhismus und die Vipassana-Meditation“

Vortrag & Erklärung der Meditationsübungen  
*(Meditierende, die schon bei uns im Tempel oder bei einem der Meditationsabende waren und die die Übungen schon kennen, können in dieser Zeit in einem separaten Raum meditieren.)*

### **11.00 Uhr – 12.15 Uhr**

Mittagspause

(Jeder bringt sich selbst seine Lieblingsspeise mit)

### **12.15 Uhr – 14.30 Uhr**

Meditation

*(individuelle Praxis im Schweigen gemäß der jeweiligen Übungen; Anfänger können in der Gruppe praktizieren, Möglichkeit für persönliche Gespräche & Reports mit Samaneri Silavaddhani)*

### **14.30 Uhr – 15.00 Uhr**

Heißgetränke

### **15.00 Uhr – 16.00 Uhr**

Vortrag „Die Fünf Hindernisse“

### **16.00 Uhr – 17.00 Uhr**

Meditation

*(individuelle Praxis im Schweigen gemäß der jeweiligen Übungen; Anfänger können in der Gruppe praktizieren, Möglichkeit für persönliche Gespräche & Reports mit Samaneri Silavaddhani)*

### **17.00 Uhr – 18.00 Uhr**

Abschlussrunde, Fragen & Antworten

## Lehrer:

### Ehrw. Samaneri Silavaddhani

Samaneri Silavaddhani beschäftigt sich seit 1997 mit dem Buddhismus und praktiziert seit 2006 Vipassana. Anfang 2010 ordinierte sie in Thailand als Maechee mit dem Ehrw. Phradharmamangalajarn (Phra Ajarn Tong Sirimangalo) als Mentor und wurde im selben Jahr ins Wat Buddhapiyawararam einem thailändisch-buddhistischen Tempel in der Nähe von Frankfurt ([www.watthaigoetzenhain.npage.de](http://www.watthaigoetzenhain.npage.de)), entsandt; im Juni 2012 folgte in Sri Lanka die Ordination zur Novizin. Im Mai 2014 erhielt sie eine Ehrung für buddhistische Wohltäter auf regionaler Ebene der Provinz Chiang Mai und wurde im Oktober 2014 vom Ehrw. Ajarn Tong Sirimangalo als Meditationslehrerin autorisiert.



## Organisation & Anmeldung:

### Andrea Jagdt

Andrea Jagdt ist ganzheitlich praktizierende Zahnärztin in Gau-Odernheim. Sie verbindet schulmedizinische und naturheilkundliche Therapien. Seit 2003 praktiziert sie Vipassana und seit 2010 unterstützt sie als Zahnärztin das Ganzheitliche Therapienetzwerk im Gesundheitshaus in Udenheim. Ein wertvoller Bestandteil darin ist die Organisation und Mitgestaltung der regelmäßigen Meditations- und Vortragsabende und nun auch des Achtsamkeitstages. Im Juni 2015 erhielt sie eine Ehrung für buddhistische Wohltäter auf regionaler Ebene der Provinz Chiang Mai. [www.jagdt.de](http://www.jagdt.de)

