



## Achtsamkeit: Der buddhistische Königsweg zum Erwachen

Das Pali-Wort *Satipatthana* kann übersetzt werden mit *Gegenwärtighalten* oder *Vergegenwärtigung der Achtsamkeit*.

1979 habe ich diese Methode der Geistesschulung kennen gelernt, seither prägt sie meinen Lebensweg. Meine Lehrer waren [Dr. Mirko Frýba](#) , [Nyanaponika Mahathera](#) , [Anagarika Munindra](#) , [Dr. Rewata Dhamma Sayadaw](#)

An etlichen einwöchigen bis dreimonatigen Achtsamkeits-Retreats habe ich in der Folge teilgenommen. Seit 2007 organisiere und begleite ich eigene [Retreats](#) und biete [Buddhistische Lebensberatung](#)

sowie einen monatlichen  
[Meditations- und Begegnungssonntag](#)  
an.

Im weiteren gibt diese Website einen Überblick über mein Schaffen als [Autor](#) und als [Liedermacher](#)  
sowie über ein Angebot für  
[Ferien und Auszeit](#)  
[\(Airbnb](#)  
)



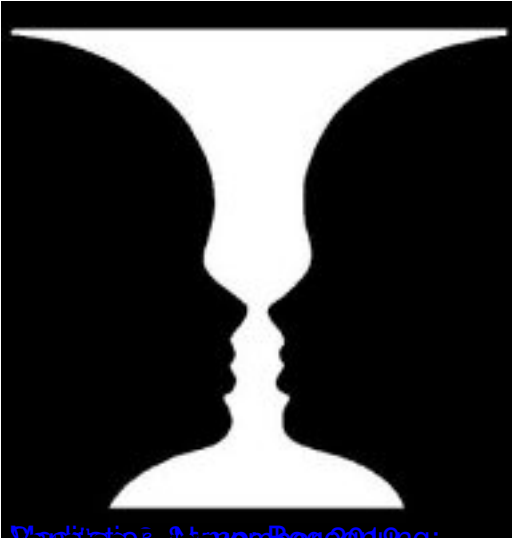
Ulrich Kormann

Geb. 07. Juni 1958  
Verheiratet  
4 erwachsene Kinder  
2 Enkelkinder

Häbs gäbig u läbig!

Ueli

**Nächster Anlass:**



[Verdiana.Memmenhag@t-online.de](mailto:Verdiana.Memmenhag@t-online.de)

Ulrich Kormann



7 Tage auf  
Buddhas Weg

Mein Retreat-Begleiter

<https://www.amazon.de/Buddha-Weg-7-Tage-Retreat-Begleiter/dp/3708927000>