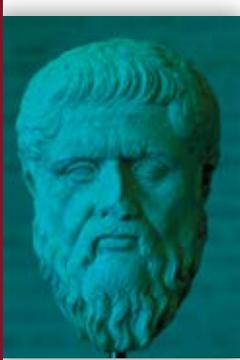


MASS UND MITTE

SCHULE FÜR ANTIKE LEBENSWEISHEIT



JAHRESPROGRAMM **2019**

PHILOSOPHISCHE URLAUBE

WOCHENENDSEMINARE

TAGESSEMINARE

PHILOSOPHIE UND WANDERN

Das Jahresprogramm der Schule für antike Lebensweisheit MASS UND MITTE für 2019 enthält alle geplanten Veranstaltungen. Außerplanmäßige Veranstaltungen, öffentliche Vorträge und die in München stattfindenden philosophischen Sonntagsmatineen werden rechtzeitig auf der Homepage www.massundmitte.de unter „Aktuelles“ sowie per Newsletter angekündigt.

(Anmeldung zum Newsletter einschließlich der täglichen „Worte der Weisheit“ unter: <http://www.massundmitte.de/tagessaetze-abonnieren.html>)

Bei allen Veranstaltungen geht es um praktische Lebensphilosophie als Orientierung und Mittel zur eigenen Lebensführung. Fragen, wie philosophische Einsichten umgesetzt werden können, stehen im Vordergrund. Theoretische und historische Aspekte werden nur berührt, soweit sie zum tieferen Verständnis notwendig sind. Philosophische Vorkenntnisse sind bei keiner Veranstaltung erforderlich. Die Leitung aller Veranstaltungen hat Dr. Albert Kitzler.

Der Philosophische Urlaub steht für denken und besinnen, erholen und genießen, entschleunigen und zu sich kommen. Vormittags wird philosophiert, die Nachmittage sind frei und bieten Gelegenheit für Spaziergänge, Wanderungen, Besichtigungen, Ausruhen. Bei allen Veranstaltungen werden die Texte, über die wir sprechen wollen, rechtzeitig vor der Veranstaltung zugesandt.

Alle Quartiere sind erprobt und bieten ein ruhiges, erholsames Ambiente, eine gute bis sehr gute Unterkunft und ein hervorragendes Essen. Die Teilnehmerzahl ist in der Regel auf 12 begrenzt. Falls bei philosophischen Urlauben kein Shuttle vom Flughafen zum Seminarhaus vorgesehen ist, können auf Wunsch Fahrgemeinschaften oder ein Shuttle organisiert werden.

Anmeldeformulare: <http://massundmitte.de/aktuelles.html>

Auf Wunsche schicken wir Anmeldeformulare zu. Schreiben Sie uns eine E-Mail: massundmitte@gmx.de.

Ich würde mich freuen, Sie bei einer der Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und mit Ihnen zu philosophieren.

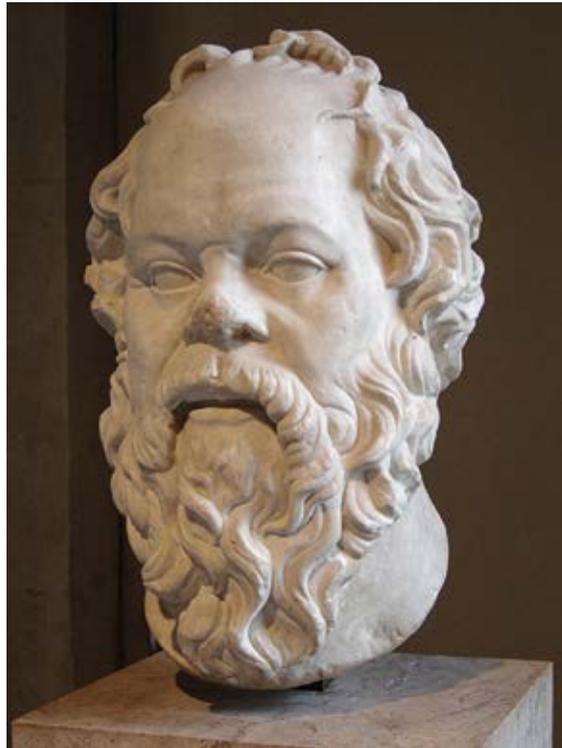
Herzliche Grüße

Ihr

Albert Kitzler

„Sich selbst betrügen ist von allem das Schlimmste.“

SOKRATES



Sokrates ist der Urvater der abendländischen Philosophie. Er holte die Philosophie vom Himmel auf die Erde herunter, also aus abstrakten Höhen zurück ins konkrete Leben. Er verriet uns, wie unser alltägliches Leben gelingen kann. Für viele große Denker war er das leuchtende Vorbild für ein in sich stimmiges Leben, selbstkritisch, aber voller heiterer Gelassenheit. Seine Einsichten sind so aktuell wie eh und je. Waldspaziergänge gehören zum Erholungsprogramm.

DR. ALBERT KITZLER

„Sokrates – Wie lebt man richtig?“

Dauer	Freitag, 17:00 h bis Sonntag, 13:00 h
Kosten Unterkunft/Verpflegung	2 Nächte EZ 177,- €/ DZ 155,- €
Seminargebühr	230,- €
Seminarort	Haus Haard e.V., Haardgrenzweg 338, 45739 Oer-Erkenschwick
Zum Seminarhaus	www.haus-haard.de

MASS UND MITTE

„Ich übermittle, aber ich schaffe nichts Neues.
Ich glaube an das Alte und liebe es.“

KONFUZIUS



Die Lebensweisheit der alten Denker ist eine der bedeutendsten kulturellen Errungenschaften der Menschheit und ihr wertvollstes Erbe. Was von Menschen wie Sokrates, Konfuzius, Buddha und anderen Weisen zu den zentralen Fragen des menschlichen Lebens gedacht wurde, ist an Klarheit, Tiefe und Breite bis heute unübertroffen. Alles, was wir für ein glückliches und erfülltes Leben wissen müssen, ist seinerzeit erfunden worden. Dazu gehört insbesondere der richtige Umgang mit sich selbst, den anderen und der Welt bzw. dem Schicksal. In diesem Seminar werden wir uns mit den Grundgedanken weiser Lebensführung und ihrer Bedeutung für unser alltägliches Leben befassen. Wir werden lernen, wie wir uns den Zielen von Maß und Mitte, innerer Ausgeglichenheit, heiterer Gelassenheit, Mitmenschlichkeit, Angstfreiheit, innerer Unabhängigkeit, Widerstandsfähigkeit und Duldsamkeit annähern können.

Am Vorabend, Freitag, den 01. Februar, hält Albert Kitzler an gleicher Stelle den Vortrag „Alltagskrankheiten unserer Seele“ mit anschließender Diskussion. Auch dazu laden wir herzlich ein.

DR. ALBERT KITZLER

„Grundkurs Lebensweisheit – Lernen von den alten Denkern“

Seminargebühr	169,- €
Seminarort	Pfarrzentrum Ober-Erlenbach, Martinskirchstr. 8, 61352 Bad Homburg
Übernachtungsmöglichkeiten	Hotel zur Alten Brücke, Bornstr. 69, Bad Homburg, Tel: 061272-457052 Hotel Katharinenhof, Ober-Erlenbacher Str. 16, Bad Homburg Tel: 06172-94390

„Von deinen Gedanken nimmt die Seele ihre Farbe an.“

MARC AUREL



Neben Seneca und Epiktet war Mark Aurel der wirkmächtigste Philosoph des alten Roms. Wie Seneca war er Praktiker und stand als Kaiser einem der größten Reiche, die je existierten, vor. Im Herzen aber war er Lebensphilosoph und notierte in seinen „Selbstermahnungen“ unsterbliche Weisheiten. Sehr persönlich und authentisch beschreibt er, wie wir mit stoischer Philosophie den Alltag meistern und mit uns selbst, den anderen und dem Schicksal auf die beste Weise umgehen können; wie wir unsere Mitte wahren und zugleich mehr Lebensfreude haben können. Durch sein Leben hat er bewiesen, dass praktische Philosophie eine große Hilfe bei der Lebensbewältigung sein kann. Nicht nur für Helmut Schmidt, auch für viele andere bedeutende Persönlichkeiten war Mark Aurel ein ständiger Lebensbegleiter. Die Veranstaltung findet in dem direkt am Ammersee gelegenen, sehr schönen und ruhigen Bildungszentrum Holzhausen statt.

DR. ALBERT KITZLER

„Gelassenheit – Lebenskunst nach Mark Aurel“

Dauer	Freitag, 17:00 h bis Sonntag, 13:00 h
Kosten Unterkunft/Verpflegung	2 Nächte EZ 191,- €/ DZ 158,- €
Seminargebühr	230,- €
Seminarort	Bildungszentrum Holzhausen, Seeholzstr. 1-3, 86919 Utting a. Ammersee
Zum Seminarhaus	www.bvs.de/bildungszentren

MASS UND MITTE

„Was ist denn mein? Der Gebrauch meiner Vorstellungen.“

DIOGENES



Er war ein Lästermäul, aber „in seiner Frechheit lag eine entdeckungswürdige Methode“, hat Sloterdijk einmal über ihn gesagt. Wie für alle Griechen war auch für Diogenes die innere Unabhängigkeit und Freiheit einer der wichtigsten Werte. Scharf griff er die Scheinheiligkeit und das aus seiner Sicht verfehlte Leben seiner Athener Landsleute an. Diogenes erkannte den Weg zu einem Leben in Freiheit, Freude und Selbstgenügsamkeit. Mit Antisthenes begründete er den Kynismus, eine sokratische Schule und geistige Bewegung, die über 1000 Jahre bestehen sollte und großen Einfluss auf zahlreiche andere philosophische Richtungen ausübte, allen voran auf die Stoa. Für unser Leben können wir viel von den Einsichten Diogenes lernen.

Die Veranstaltung findet in dem schönen Seminarraum von Brainery – Ideen fürs Leben statt, mitten im Herzen von Hamburg. Die Gastgeberin Pia kocht herrliches vegetarisches Essen und serviert dazu vorzüglichen Wein.

DR. ALBERT KITZLER

Griechische Lebenskunst: „Das selbstbestimmte Leben: Diogenes von Sinope“

Dauer	Freitag, 18:00 h bis Samstag, 18:00 h
Seminargebühr	290,- €
Seminarort	Brainery – Ideen fürs Leben, Hamburg, www.brainery.de

„Meine Freundlichkeit machte aus meinen Feinden meine Freunde.“

ALTES ÄGYPTEN, 1 JTS. V. CHR.



Die Weisheitstradition im arabisch-muslimischen Raum gehört zu den ältesten und reichsten, die wir haben. Sie reicht von den Anfängen schriftlicher Überlieferung in Sumer und Ägypten über die Weisheiten des Alten Testaments bis hin zu den großen Suffisten wie Rumi oder dem Philosophen und Mystiker Al Ghazali. Neben der Tiefe ihrer Gedanken faszinieren die Texte durch die Schönheit und den Bilderreichtum ihrer Sprache. In der bezaubernden Atmosphäre eines alten Riads in Marrakesch, des Atlasgebirges, der Sandwüste und einer Palmenoase fragen wir danach, was wir von diesem Weisheitsschatz für unser heutiges Leben lernen können. Eines bestimmt: Gelassenheit und Seelenfrieden.

Das Highlight des Jahres: 6 Tage Marrakesch (exquisites Riad in der Medina) – 4 Tage Rundreise (Atlasgebirge, Camp in der Sahara, Palmenoase; jeweils hochwertige Unterkünfte).

DR. ALBERT KITZLER

„Lebensweisheit im alten Ägypten, vorderen Orient und Islam“

Kosten Unterkunft/Verpflegung/Shuttle/Seminargebühr (ohne Flug)	DZ 1.950,- € / EZ 2.280,- €
Seminarort	Marrakesch, Boumalne, Wüstencamp bei Merzouga, Agdz
Zum Seminarhaus in Marrakesch	www.riyadelcadi.com

MASS UND MITTE

„Beim Wandern erfährt sich der Mensch als jemand,
der wesentlich auf dem Weg ist.“

ANSELM GRÜN



Im März 2019 erscheint mein neues Buch „Vom Glück des Wanderns. Eine philosophische Wegbegleitung“. Ich war mein Leben lang begeisterter Wanderer und habe immer gespürt, dass diese Betätigung viel mit Lebensphilosophie zu tun hat: Entschleunigung, Heraustreten aus dem hektischen Alltag, Abschalten, Zu-sich-Kommen, innere Einkehr, ruhig und still werden, über seine Werte und seinen Lebensweg nachdenken, in die eigene Mitte kommen, Kraft und Energie sammeln, Neubesinnung, kritisches Hinterfragen momentaner Belastungen, Ideen und Inspirationen sammeln, in der Natur baden, die Quellen des Lebens spüren und erleben, an der Schönheit der Natur sich erfreuen, Sinne und Seele reinigen und ordnen. Wandern und Philosophieren, d.h. über unser Leben nachdenken, stehen in einem ausgewogenen Verhältnis. Es begleitet uns die erfahrene Bergwanderführerin, Austria Guide und Autorin Gaby Schuler. Ihr Motto: „Hol’ dir Kraft aus der Natur! Naturgenuss mit allen Sinnen!“

DR. ALBERT KITZLER

Vom Glück des Wanderns: Wege zu heiterer Gelassenheit

Dauer	Freitag, 09:00 h bis Sonntag, 17:00 h
Kosten Unterkunft/Verpflegung	2 Nächte ca. EZ 210,- € / DZ 170,- €
Seminargebühr	270,- €
Seminarort	Österreich, Kufsteiner Raum

MASS UND MITTE

„Das Vergehen also und Werden wählt derjenige, der dieses Leben wählt.“

PLATON



Der Klassiker in einer der schönsten Gegenden Griechenlands, dem Pilion: Urwald, Riesenbäume, traumhafte Buchten, entzückende Bergdörfer. Wir philosophieren unter einer 1200 Jahre alten Platane (Stammumfang: 19 m) oder auf dem schönen Anwesen unseres Gasthauses mit Blick auf das Meer. Vormittags wollen wir uns mit den Lebensweisheiten von zwei Philosophen beschäftigen, die von vielen für die größten des Abendlandes gehalten werden: Platon und Aristoteles. Am Nachmittag können wir im Wald spazieren oder zu einer der schönen Buchten wandern und baden. Der Pilion, eine Gegend zwischen Athen und Thessaloniki, ist vom westlichen Tourismus noch nicht erschlossen worden und bietet Ruhe und Erholung pur. Wir sind zum dritten Mal hier und alle Teilnehmer waren bisher begeistert.

DR. ALBERT KITZLER

Griechische Lebensweisheit: „Das gutes Leben – Platon/Aristoteles“

Kosten Flug/Shuttle/Unterkunft/Verpflegung/Seminargebühr	1.390,- €
Seminarort	Tsagarada/Pilion, Gasthaus Kalosorisma
Zum Seminarhaus	www.kalosorisma.gr

„Das Denken ist für die Menschen der Spaziergang der Seele.“

ALTES GRIECHENLAND



Im März 2019 erscheint mein neues Buch „Vom Glück des Wanderns. Eine philosophische Wegbegleitung“. Ich war mein Leben lang begeisterter Wanderer und habe immer gespürt, dass diese Betätigung viel mit Lebensphilosophie zu tun hat: Entschleunigung, Heraustreten aus dem hektischen Alltag, Abschalten, Zu-sich-Kommen, innere Einkehr, ruhig und still werden, über seine Werte und seinen Lebensweg nachdenken, in die eigene Mitte kommen, Kraft und Energie sammeln, Neubesinnung, kritisches Hinterfragen momentaner Belastungen, Ideen und Inspirationen sammeln, in der Natur baden, die Quellen des Lebens spüren und erleben, an der Schönheit der Natur sich erfreuen, Sinne und Seele reinigen und ordnen. Wandern und Philosophieren, d.h. über unser Leben nachdenken, stehen an diesem Wochenende in einem ausgewogenen Verhältnis.

DR. ALBERT KITZLER

Vom Glück des Wanderns: Wege zu heiterer Gelassenheit

Dauer	Freitag, 09:00 h bis Sonntag, 17:00 h
Kosten Unterkunft/Verpflegung	2 Nächte: von 140,- € bis 200,- € je nach Zimmer
Seminargebühr	270,- €
Seminarort	Kloster Plankstetten, Klosterplatz 1, 92334 Berching
Zum Seminarhaus	www.kloster-plankstetten.de

MASS UND MITTE

„Im Gebrauch unserer Vorstellung beruht der gute Fluss des Lebens,
unser Wohlbefinden, unsere Freiheit.“

MUSONIUS



Die Grundgedanken der Stoa haben ihr „den stärksten und dauerhaftesten Einfluss verschafft, den je eine philosophische Ethik hat erringen können.“ (Dilthey) Es dürfte kaum eine Weisheitslehre geben, die einen so großen praktischen Nutzen für unser Leben entfalten kann. Voraussetzung dafür ist freilich, dass wir ihre Lehren nicht nur verstehen, sondern vor allem anwenden und leben. Wie das geht, wollen wir in diesem Urlaub lernen. Inmitten von Olivenhainen leuchtet das Landgut und Seminarhaus VILLA ANTIGLIA in der milden Sonne der südlichen Maremma. Mit seiner beeindruckenden Alleinlage in 500 Meter Höhe, mit seinem einzigartigen Panoramablick ist es ein Kleinod mit der Noblesse alter toskanischer Herrensitze. Eines der besten Seminarhäuser, die ich kenne. Die vier Häuser umgibt ein Park mit schattenspendenden Bäumen, an dessen Rand sich ein schöner Pool in Panoramalage befindet. Dazu toskanische Speisen in allerbesten Qualität.

DR. ALBERT KITZLER

Die Lebens- weisheit der Stoa

Kosten Unterkunft/Verpflegung	ca. DZ 1.100,- € / EZ 1.240,- €
Seminarort	Villa Antiglia/Maremma, Nähe Saturnia
Zum Seminarhaus	www.villantiglia.com

MASS UND MITTE

„Man sagt, der Weise verstehe Unglück in Glück zu verwandeln.“

KONFUZIUS



Der zweite Klassiker in 2019. Zum siebten Mal sind wir in diesem wunderbaren alten, liebevoll hergerichteten Frauenkloster aus dem 16. Jh. Es liegt inmitten der urwüchsigen Schönheit einer einzigartigen Landschaft im Norden der Toskana. Grüne Hügel, Kastanienwälder, Weinberge, Olivenhaine, Quellflüsse, felsige Bergketten, bieten ein ideales Ambiente für Erholung und Besinnung. Hier hat sich bisher jeder wohl gefühlt, nicht nur wegen der hervorragenden vegetarischen Küche.

An überliefertem Weisheitswissen überragen die alten Chinesen jede andere Kultur. Bis heute fesseln die Erkenntnisse, Aussprüche und Gleichnisse eines Konfuzius, Laotse und Zhuangzi Menschen auf der ganzen Welt. Diese Weisheiten sind keineswegs veraltet. Im Gegenteil: gerade in unserer schnelllebigen Zeit voller Hektik und Reizüberflutung sind sie Oasen der Besinnung, Selbstfindung und Orientierung.

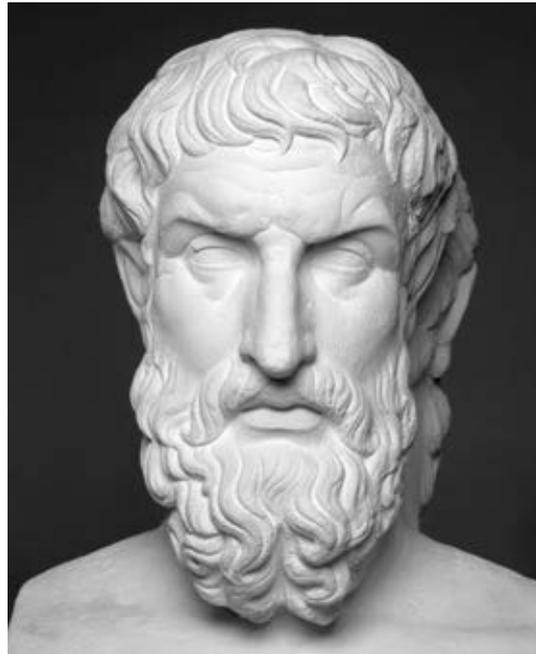
DR. ALBERT KITZLER

Die Leichtigkeit des Seins – Zhuangzi, Laotse, Konfuzius

Kosten Unterkunft/Verpflegung	von 440,- € bis 630,- € je nach Zimmer
Seminargebühr	450,- €
Seminarort	Il Convento, I - 54014 Casola (MS), Lunigiana
Zum Seminarhaus	www.il-convento.net

„Man muss gleichzeitig lachen und philosophieren und sein Haus verwalten und alles Übrige tun, was einem vertraut ist, und niemals aufhören, die Worte der wahren Philosophie hören zu lassen.“

EPIKUR



Epikur ist einer der herausragendsten Persönlichkeiten des antiken griechischen Denkens. Er entwickelte eine Philosophie der Lust und der Freude, von der bis zum heutigen Tage eine starke Anziehungskraft ausgeht, die aber zugleich zu heftigen Kontroversen geführt hat. Seine Einsichten in das Wesen des Menschen und in die Kunst der gelingenden Lebensführung sind bis zum heutigen Tag hilfreich. Nietzsche sagte einmal, die Weisheit habe seit Epikur keinen Schritt vorwärts getan, aber 1000 Schritte zurück. Für mich war er der Türöffner für die Wiederentdeckung des unendlichen Reichtums antiker Weisheitslehre. Nach dem Zeugnis vieler hat Epikur nicht nur glücklich gelebt, sondern es auch verstanden, die Grundsätze seiner Lebensanschauung klar, einfach und überzeugend in Worte zu fassen. Diese Grundsätze wollen wir in unserem Seminar kennen lernen.

DR. ALBERT KITZLER

Philosophie der Freude: Epikur

Dauer	Freitag, 17:00 h bis Sonntag, 13:00 h
Kosten Unterkunft/Verpflegung	2 Nächte: EZ 171,- € / DZ 151,- €
Seminargebühr & Tagungspauschale	260,- €
Seminarort	Katholische Akademie DIE WOLFSBURG, Falkenweg 6, 45478 Mülheim an der Ruhr
Zum Seminarhaus	www.die-wolfsburg.de

MASS UND MITTE

„Weisheit ist Glück, denn sie lehrt uns, in jeder Lage das Richtige zu treffen.“

SOKRATES



„Wie lebe ich ein gutes Leben? Philosophie für Praktiker“. Das war der Titel meines ersten Buches von 2014. In diesem Buch beschreibe ich die Merkmale, die nach der einhelligen Auffassung aller antiken Weisheitslehren zu einem gelingenden Leben gehören, wie etwa innere Ausgeglichenheit, heitere Gelassenheit, Selbsterkenntnis, Authentizität, innere Sammlung, Maß und Mitte, Harmonie, Natur, Freiheit, Freundschaft, Mitmenschlichkeit, Liebe. In unserem philosophischen Urlaub am schönen Stimmersee wollen wir darüber sprechen, welche Bedeutung diese Merkmale auch für uns Heutigen noch haben; wie wir sie in uns entwickeln und wachsen lassen können, so dass sie unser alltägliches Leben maßgeblich bestimmen und leiten. Je besser uns das gelingt, umso zufriedener werden wir mit unserem Leben. Wir vermindern unser Leiden, stärken unsere Widerstandsfähigkeit und erleben zunehmend mehr Freude. Darüber gehen unsere Gespräche, bevor wir uns auf die Wanderungen in der herrlichen Gegend machen und am See ausruhen. Quartier, Lage und nähere Umgebung sind zauberhaft. Neben den Wanderungen bietet die einheimische Reiseleiterin, Austria Guide und Autorin Gaby Schuler zusätzlich und optional interessante kulturelle und kulinarische Stadtbesichtigungen an.

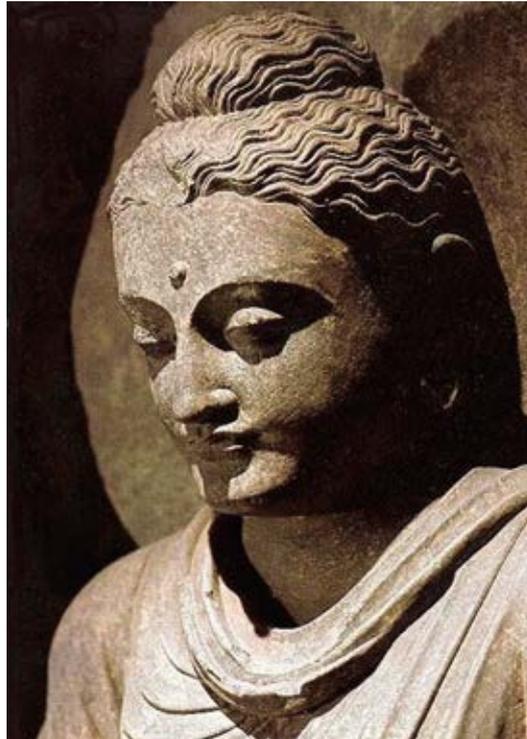
DR. ALBERT KITZLER

„Wie lebe ich ein gutes Leben? – Einführung in die Lebenskunst“

Kosten Unterkunft/Frühstück//Seminargebühr	EZ 1.100,- € / DZ 1.060,- €
Seminarort	Gasthof Stimmersee, Am Stimmersee 1, 6336 Langkampfen
Zum Seminarhaus	www.stimmersee.com

„Lernen ist kein wahres Lernen, wenn ihm nicht Reflexion und Üben folgen.“

THICH NHAT HANH



Indien wurde schon immer als einer der Ursprungsorte zeitloser seelisch-spiritueller Weisheit angesehen. Von Buddha bis Mahatma Gandhi hat es zahlreiche Weise und Heilige hervorgebracht. Keine antike Lehre vom Leben scheint so „modern“ zu sein wie der Yoga oder der Buddhismus.

Die Weisheitslehren des Buddhismus in ihren spirituellen wie weltlichen Formen bringen ein ganzheitliches und allumfassendes Lebenskonzept zum Vorschein, das auf Friedlichkeit, Achtsamkeit, Mitmenschlichkeit und Gewaltlosigkeit beruht. Diese universelle Lebenslehre basiert auf einem bewussten und achtsamen Umgang mit allen Lebewesen und dem eigenen Leben (Ahimsa) und lehrt einen tiefen Zusammenhang zwischen der körperlich-seelischen Gesundheit, dem Schicksal, der eigenen Herkunft und Lebensweise (Karma). Der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh hat den Vietnamkrieg erlebt, ist dann in den Westen gegangen, hat u.a. westliche Philosophie studiert, in den USA an Universitäten gelehrt, in Südfrankreich ein Retreat Center gegründet, viele Bücher geschrieben und er zählt zu den wichtigsten Vertretern eines modernen Buddhismus.

DR. ALBERT KITZLER

„Buddhistische Lebenskunst: Thich Nhat Hanh“

Seminargebühr	189,- €
Seminarort	kitchen2soul, München, www.kitchen2soul.com

MASS UND MITTE

„Ursache des Schlechten ist die Unkenntnis des Besseren.“

DEMOKRIT



Die praktische Philosophie der alten Griechen ist nicht nur einer der Höhepunkte der Philosophie schlechthin. Sie lehrt auch alles, was wir wissen müssen, um unser Leben gut zu bewältigen: D.h. die Freude und das Glück zu genießen, das uns das Leben anbietet, wie auch die Herausforderungen und Schwierigkeiten zu meistern, vor die es uns immer wieder stellt. Der Weg zum Glück ist von allen griechischen Denkern mit unterschiedlichen Akzenten, aber großer Übereinstimmung im Grundsätzlichen, beschrieben und gelebt worden. Dieses Grundsätzliche hat Gültigkeit bis zum heutigen Tag, denn die Weisheit, die die Griechen gefunden haben, ist universell und unvergänglich. So können uns die alten Griechen nach wie vor Vorbilder und Leitsterne für ein gelingendes Leben sein.

DR. ALBERT KITZLER

„Perlen griechischer Lebensweisheit“

Sokrates, Demokrit, Platon, Aristoteles, Epikur, Zenon, Diogenes

Dauer	Freitag, 17:00 h bis Sonntag, 13:00 h
Seminargebühr	270,- €
Seminarort	Seminarhaus „Location im Grünen“ im Wiener Stadtteil Hietzing
Zum Seminarhaus	www.spacebase.com/de/venue/seminarraum-wien-im-grunen-4423

MASS UND MITTE

„Sonne leuchtet mir ins Herz hinein, Wind verweh mir Sorgen und Beschwerden!
Tiefere Wonne weiß ich nicht auf Erden, als im Weiten unterwegs zu sein.“

HERMANN HESSE

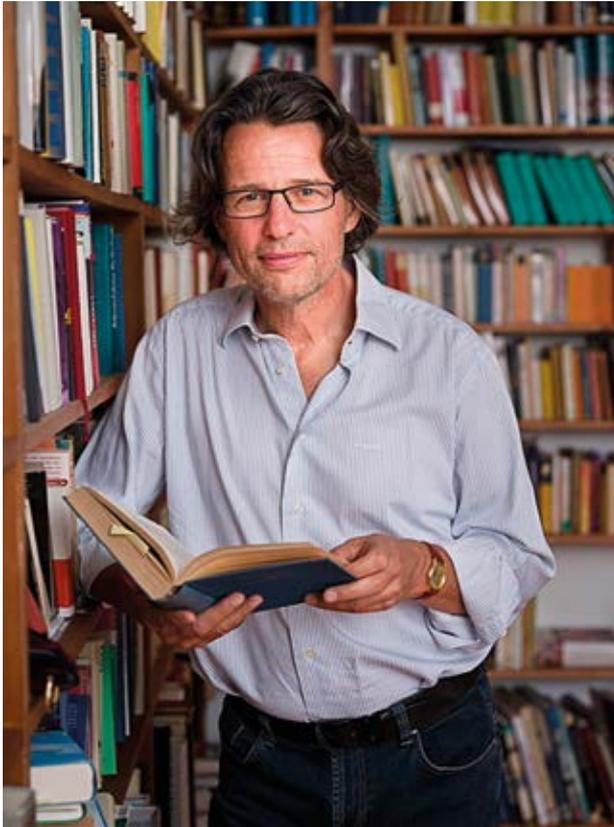


Im März 2019 erscheint mein neues Buch „Vom Glück des Wanderns. Eine philosophische Wegbegleitung“. Ich war mein Leben lang begeisterter Wanderer und habe immer gespürt, dass diese Betätigung viel mit Lebensphilosophie zu tun hat: Entschleunigung, Heraustreten aus dem hektischen Alltag, Abschalten, Zu-sich-Kommen, innere Einkehr, ruhig und still werden, über seine Werte und seinen Lebensweg nachdenken, in die eigene Mitte kommen, Kraft und Energie sammeln, Neubesinnung, kritisches Hinterfragen momentaner Belastungen, Ideen und Inspirationen sammeln, in der Natur baden, die Quellen des Lebens spüren und erleben, an der Schönheit der Natur sich erfreuen, Sinne und Seele reinigen und ordnen. Wandern und Philosophieren, d.h. über unser Leben nachdenken, stehen an diesem Wochenende in einem ausgewogenen Verhältnis.

DR. ALBERT KITZLER

„Vom Glück des Wanderns: Wege zu heiterer Gelassenheit“

Dauer	Freitag, 09:00 h bis Sonntag, 17:00 h
Kosten Unterkunft/Verpflegung	2 Nächte ca. EZ 204,- € / DZ 156,- €
Seminargebühr	270,- €
Seminarort	Kloster Steinfeldern/Eifel



Albert Kitzler, Jahrgang 1955, Gründer und Leiter der Schule MASS UND MITTE – Schule für antike Lebensweisheit. Studierte Jura und Philosophie und arbeitete viele Jahre als Anwalt und Filmproduzent. 1994 „Oscar“ für den Kurzfilm „Schwarzfahrer“. Daneben beschäftigt er sich zeitlebens mit antiker Philosophie und Lebensweisheit. Seit 2000 intensive Studien zur indischen, chinesischen und griechisch-römischen Weisheitslehre. 2010 Gründung der Schule MASS UND MITTE.

Bücher

- „Wie lebe ich ein gutes Leben? Philosophie für Praktiker“ (2014)
- „Philosophie to go“ (2015)
- „Denken heilt. Philosophie für ein gesundes Leben“ (2016)
- „Leben lernen – ein Leben lang“ (Oktober 2017)
- „Vom Glück des Wanderns. Eine philosophische Wegbegleitung“ (Mai 2019)

Wenn Sie Fragen haben oder nähere Auskünfte zu den Veranstaltungen wünschen, schicken Sie mir eine E-Mail oder rufen Sie uns an. Gerne helfen wir Ihnen weiter.

Wir weisen noch auf unseren kostenlosen täglichen Newsletter hin, über den wir jeden Morgen kommentierte „Worte der Weisheit“ aus der antiken Lebensphilosophie versenden und über unsere Veranstaltungen informieren. Bei Interesse geben Sie bitte Ihre E-Mail-Adresse auf unserer Homepage ein, um den Newsletter zu erhalten:

<http://www.massundmitte.de/tagessaetze-abonnieren.html>.

Impressum

Dr. Albert Kitzler
Fichtestraße 13, 10967 Berlin
Tel. + 49 30 78991441
Fax + 49 30 78991442
E-Mail: massundmitte@gmx.de

Für alle Angebote in dieser Broschüre verweisen wir auf unsere allgemeine Haftungsbegrenzung:

<http://www.massundmitte.de/impressum.html>.

Für den Umgang mit Ihren persönlichen Daten im Falle einer Anmeldung verweisen wir auf unsere Datenschutzbestimmungen: <http://www.massundmitte.de/datenschutz.html>.

Auf schriftlichen Wunsch löschen wir Ihre persönlichen Daten unverzüglich.

MASS UND MITTE

SCHULE FÜR ANTIKE LEBENSWEISHEIT

Fichtestraße 13, 10967 Berlin

Tel. + 49 30 78991441

Fax + 49 30 78991442

E-Mail: massundmitte@gmx.de

www.massundmitte.de

