

Achtsamkeit und Meditation auf Schloss Spreewiese



Mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Klarheit

5-tägiger Intensivkurs Achtsamkeit und Meditation 12.09. - 17.09.2017, Spreewiese (Oberlausitz)

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, inne zu halten und bewusst wahrzunehmen, was gerade in uns vor sich geht: Gedanken, Bedürfnisse, Gefühle, Impulse, Stimmungen und Zustände. Dadurch ist es uns möglich, im Blick zu haben, was wir gerade wirklich brauchen und wünschen; was gerade wirklich wichtig ist und was nicht. Das achtsame, wohlwollende in-Kontakt-sein mit der eigenen Welt führt ganz natürlich zur inneren Ausrichtung, Klarheit und Einsicht in tiefer liegende Beweggründe und Zusammenhänge von Körper und Geist; Es ermöglicht, neue Perspektiven einzunehmen, sein Umfeld anders wahrzunehmen und unheilsame Gewohnheiten und Muster zu verändern.

Fern vom Alltagstrubel und medialer Reizüberflutung können Sie während der fünf Tage in aller Einfachheit und ohne äußere Ablenkungen den Blick nach innen richten und dabei unterschiedliche Techniken der Achtsamkeitsmeditation kennenlernen und einüben. Dazu gehören unter anderem Körperübungen, Sitzmeditation, achtsame Naturerfahrung sowie Übungen, um Akzeptanz, Mitgefühl und andere positive Qualitäten zu kultivieren. Die praktischen Anleitungen werden mit theoretischem Hintergrund zu den Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation ergänzt und in gemeinsamer Reflexion vertieft. Über die angeleiteten Übungen und Austauschrunden hinaus wird der Kurs in Stille verbracht. So findet jeder ausreichend Raum und Ruhe für sich, um sich ganz auf die eigene Erfahrung einlassen zu können.

Schloss Spreewiese

Der Kurs findet auf Schloss Spreewiese inmitten der malerischen Oberlausitzer Heide- und Teichlandschaft statt. Das Schloss ist Bestandteil des UNESCO Biosphärenreservates und grenzt direkt an mehrere Seen an. Das geschützte, großzügige und naturbelassene Ambiente lädt zu Spaziergängen in der Natur ein. Alles in Allem eine optimale Umgebung, um auf ganz natürliche Weise in Einklang mit sich zu finden.



Kursleiterin

Dr. Julia Harfensteller forscht und unterrichtet am SAGE Institut für Achtsamkeit und Gesundheit in Berlin. Sie unterrichtet Meditation in der Theravada-Tradition auf Basis ihrer eigenen Erfahrungspraxis und angereichert mit Elementen der westlichen Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung und Erkenntnisphilosophie. Der Stil der Kursleiterin ist unesoterisch und undogmatisch, humorvoll und offen.

Teilnahmebedingungen

- Vorherige Meditationserfahrung ist hilfreich aber nicht zwingend notwendig.
- Der Kurs ist säkular und setzt keinerlei Religionszugehörigkeit voraus.
- Sie sind bereit, am Kursprogramm teilzunehmen und auch selbständig Übungen durchzuführen.

Übernachtung und Verpflegung

- Übernachtung in einfachen Einzel- und Mehrbettzimmern (2-, 3- und 4-Bettzimmer) mit geteiltem WC/Bad und Duschen.
- Verpflegung (Frühstück, vegetarisches Mittagessen und Abendbrot) ist in den Übernachtungskosten inbegriffen.
- Für Studenten und Geringverdiener gibt es ermäßigte Preise, allerdings gibt es hierfür nur ein kleines Kontingent an verfügbaren Plätzen.



Preise

Die Preise berechnen sich aus einem einmaligen Kursbeitrag, Übernachtung und Verpflegung (ÜN/VP) sowie einer Spende für freiwillige Helfer, die unterstützend in der Küche mitwirken. Die Spende kann am Ende des Kurses entrichtet werden.

Preiskategorie	Zimmerkategorie	Preis 5 ÜN/VP in €	Kursbeitrag in €	Gesamtpreis
Normalpreis	Einzelzimmer mit geteiltem Bad/WC	300,-	170,-	470,- Euro
	Mehrbettzimmer mit geteiltem Bad/WC	250,-	170,-	420,- Euro
Ermäßigt*	Mehrbettzimmer mit geteiltem Bad/WC	225,-	160,-	385,- Euro

*Ermäßigung gilt für Studenten und Geringverdienende.

Ein Bildungsgutschein / Bildungsprämie wird anerkannt. Weitere Informationen dazu erhalten Sie auf der Seite www.bildungspraemie.info.

Anmeldung und Stornogebühren

Sie sind verbindlich angemeldet, wenn Sie das Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben eingeschickt haben und die Kursgebühren überwiesen sind.

Bis vier Wochen vor Kursbeginn ist ein Rücktritt kostenfrei. Im Falle einer Stornierung bis 10 Tage vor Kursbeginn wird die Kursgebühr abzüglich einer Stornogebühr von 50,-€ voll erstattet. Bei einer Stornierung ab 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kosten erstattet.

Veranstalter

Sage Institut für Achtsamkeit und Gesundheit
demnächst unter www.sage-institut.de

Das Buddhistische Haus Berlin Frohnau
www.das-buddhistische-haus.de

Fragen und Anmeldung unter:
info@sage-institut.de