



Bewusstsein und Weisheit natürlich entfalten

7-tägiges Meditationsseminar mit Alexis Santos
im Buddhistischen Haus Berlin (Frohnau)
17.-24. Juni 2018

Durch Achtsamkeitsmeditation üben wir, Geistes- und Herzensqualitäten zu entwickeln, die zu Wohlbefinden und innerer Freiheit führen. Kultivieren wir diese Qualitäten, dann können wir uns von alltäglichem Stress und Leid befreien.

In diesem Kurs werden Sie in die vier Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation eingeführt und werden erforschen, wie man Weisheit entwickelt. Ein Schwerpunkt des Kurses wird darauf gelegt, entspannt und möglichst kontinuierlich im Hier und Jetzt zu sein und auf freundliche, mitfühlende Weise allen Erfahrungen zu begegnen.



Seit 2001 praktiziert Alexis Santos in Indien, Burma und den USA Einsichtsmeditation (Vipassana). Er hat mehrere Jahre als buddhistischer Mönch in Burma verbracht und ist langjähriger Schüler von Sayadaw U Tejaniya (Theravada-Tradition in Burma). Alexis Santos Ansatz beruht darauf, den Geist auf natürliche und entspannte weise kennenzulernen, basierend auf einer kontinuierlichen, achtsamen Bewusstheit. Auf praktische, intuitive und mitfühlende Weise unterstützt Alexis Santos

seine Kursteilnehmer darin, innere Weisheit und Herzensqualitäten zu entwickeln. Er hat die Meditationslehrausbildung am Spirit Rock und Insight Meditation Society (IMS) absolviert und gibt in den USA und Europa Seminare.

Vorläufiges Programm (An- und Abreisetag)

Anreisetag

16:00 – 18:00 Uhr Ankunft und Anmeldung (Anreise auch früher möglich)

18:00 – 18:45 Uhr Abendbrot

18:45 – 19:30 Uhr Willkommen und Organisatorisches

Abreisetag

Der Kurs endet am Sonntag, 24. Juni mit dem Mittagessen (12:30 Uhr).

Alexis Santos wird am 24. Juni im Buddhistischen Haus einen öffentlichen Vortrag halten, zu dem Sie auch herzlich eingeladen sind (15:00 – 16:00 Uhr).

Bitte beachten Sie, dass dieser Zeitplan vorläufig ist und sich möglicherweise noch Änderungen im Ablauf ergeben werden. Checken Sie für ein Update die Webseite des SAGE Institutes.

Teilnahmebedingungen

- Der Kurs wendet sich an Neueinsteiger sowie an bereits erfahrene Meditierende.
- Die Kurssprache ist Englisch; Die Meditationsanleitungen sind in einfachem, leicht verständlichem Englisch.

Übernachtung und Verpflegung

Das Seminar kann sowohl mit als auch ohne Übernachtung gebucht werden. In beiden Fällen ist eine Anmeldung notwendig.

Übernachtung im einfachen Mehrbettzimmer mit geteiltem WC/Bad und Duschen (2-Bettzimmer, 3- und 4-Bettzimmer). Bitte beachten Sie, dass keine Übernachtungsplätze reserviert werden können sondern nach Anmeldung vergeben werden. Die Verpflegung (Frühstück, vegetarisches Mittagessen und kleine Abendmahlzeit) ist in den Seminarkosten inbegriffen.

Kursbeitrag

Der Kursbeitrag setzt sich zusammen aus Kosten für Übernachtung (ÜN) und Verpflegung, einer Pauschale für Reisekosten und Unterkunft des Lehrers sowie Kosten für die Kursorganisation.

Ein Honorar für den Lehrer ist nicht im Preis mit einbegriffen. Nach der buddhistischen Tradition nimmt der Lehrer nur Spenden an. Diese können nach Kursende vor Ort entrichtet werden.

Kosten

- 7 ÜN inkl. Verpflegung: 345,-€ + Spende für den Lehrer

- 7 Tage ohne ÜN, inkl. Verpflegung: 240,-€ + Spende für den Lehrer

Wir versuchen, die Kosten so niedrig wie möglich zu halten, um allen eine Teilnahme zu ermöglichen. Sollten Sie dennoch Schwierigkeiten haben, für die Kursgebühren aufzukommen, wenden Sie sich bitte per Email an uns. Wir werden eine Lösung finden.

Rücktrittsbedingungen

Bei einem Rücktritt bis zu drei Wochen vor Kursbeginn wird die Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 20,-€ voll erstattet. Bei einer Stornierung bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kosten erstattet. Treten Sie zu einem späteren Zeitpunkt zurück, erhalten Sie 30% der Kosten zurück. Bei Rücktritt am letzten Arbeitstag vor Beginn des Kurses sowie bei einer vorzeitigen Abreise sind die vollen Kurskosten zu bezahlen.

Falls das SAGE Institut für Achtsamkeit und Gesundheit ein Seminar aus wichtigen Gründen absagen muss (z.B. Erkrankung des Dozenten), werden Ihnen alle Kosten zurückerstattet. Weitergehende Haftungs- und Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen. Reisekosten (z.B. Flug-, Bus- und Bahntickets) werden nicht erstattet.

Anmeldung

Für eine Anmeldung füllen Sie das Anmeldeformular auf der Webseite des SAGE Institutes aus ([www.sage-institut/aktuelle Kurse/Alexis Santos](http://www.sage-institut/aktuelle_Kurse/Alexis_Santos)) und senden es an info@sage-institut.de mit der Angabe Ihres Übernachtungswunsches. Wir melden uns bei Ihnen zurück. Beachten Sie bitte, dass für eine verbindliche Anmeldung die Kurskosten überwiesen werden müssen.

Kontaktieren Sie uns gerne wenn Sie weitere Fragen haben.



SAGE Institut für
Achtsamkeit und Gesundheit

Hannoversche Straße 2
D-10115 Berlin
Tel: +49-30-4471-9928
www.sage-institut.de
info@sage-institut.de