

# Tag der Achtsamkeit

**Einen Tag lang in die Stille eintauchen. Entschleunigen.  
Ruhe und innere Klarheit finden.**



Dieser Übungstag eignet sich für alle, die ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen und vertiefen wollen. Körper- und Atemübungen und andere Elemente der klassischen Achtsamkeitspraxis stehen im Vordergrund. Je nach Wetter werden auch Übungen im Grünen eingebunden. Wir verbringen den Tag in Stille und schließen in der Regel mit einem gemeinsamen Erfahrungsaustausch ab.

Grundkenntnisse der Meditationspraxis sind vorteilhaft aber nicht zwingend.

## **Termine 2017**

1. April | 6. Mai | 10. Juni | 1. Juli | 21. Oktober | 18. November

Samstags von 10:00 - 15:30 Uhr

## **Ort:**

Buddhistisches Haus Frohnau  
[www.das-buddhistische-haus.de](http://www.das-buddhistische-haus.de)

## **Kursleitung**

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

## **Kursbeitrag**

Kursbeitrag: 50 - 80 Euro (nach Selbsteinschätzung)

Im Kursbeitrag ist ein vegetarisches Mittagessen enthalten. Neben den Kosten für das Mittagessen deckt der Kursbeitrag noch Lehrerkosten ab und enthält einen Spendenbeitrag für das Buddhistische Haus. Das Buddhistische Haus finanziert sich aus Spendengeldern und ist daher auf jede Spende angewiesen. Wir möchten es gerne Ihrer Einschätzung, wie hoch Sie die Spende ansetzen möchten.

Stornierung bis zu 3 Tagen vor Kursbeginn kostenfrei. Danach fallen 10,- Euro Bearbeitungsgebühr an.

## **Anmeldung**

Die verbindliche Anmeldung erfolgt durch Überweisung des Kursbeitrages. Für die Anmeldung bitte eine Email senden an: [info@sage-institut.de](mailto:info@sage-institut.de)

## **Veranstalter**



Das Buddhistische Haus  
Edelhofdamm 54  
13465 Berlin