



Tag der Achtsamkeit

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



Foto: Simon Migaj/unsplash

Dieser Übungstag eignet sich für alle, die ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen und vertiefen wollen. Meditation, Körperübungen mit anderen Elementen der klassischen Achtsamkeitspraxis stehen im Vordergrund. Je nach Wetter werden auch Übungen im Grünen eingebunden. Wir verbringen den Tag im Schweigen und schließen in der Regel mit einem gemeinsamen Erfahrungsaustausch ab.

Grundkenntnisse der Meditationspraxis sind vorteilhaft aber nicht zwingend. Für Neueinsteiger gibt es ausgewiesene Termine.*

Termine 2019

06. April* | 06. Juli | 05. Okt.* | 02. Nov.

Jeweils Samstag von 10:00 - 16:00 Uhr

*Termine speziell für Anfänger geeignet.

Programm

- 10:00 - 12:30 Uhr Einführung, Achtsamkeitsübungen im Sitzen und in der Bewegung
- 12:30 - 13:30 Uhr Mittagessen und Pause
- 13:30 - 15:30 Uhr Achtsamkeitsübungen und gemeinsamer Tagesrückblick

Kursleitung



Dr. Julia Harfensteller forscht und arbeitet als Trainerin und Dozentin am SAGE-Institut für Achtsamkeit und Gesundheit. Sie unterrichtet Meditation in der Theravada-Tradition (Vipassana) auf Basis ihrer langjährigen Praxiserfahrung. Dabei verknüpft sie buddhistische Weisheit mit dem Wissen westlicher Psychologie und (Erkenntnis-)Philosophie. Der Stil der Kursleiterin ist unesoterisch, undogmatisch und offen. Sie lacht gerne.

Ort

Buddhistisches Haus Berlin-Frohnau, Edelhofdamm 54, 13465 Berlin,
www.das-buddhistische-haus.de

Das Buddhistische Haus liegt auf einem Hügel inmitten der Frohnauer Vorstadtidylle.

Die charmante historische Anlage mit ihrem kleinen Tempel gehört zu den ältesten buddhistischen Einrichtungen Europas. Das Haus vertritt eine weltoffene und undogmatische Philosophie.



Kursbeitrag

Kursbeitrag: 40,- € + Spende für das Buddhistische Haus (15-30 €)

Der Kursbeitrag setzt sich zusammen aus Kosten für Organisation und Lehrerkosten. An das Buddhistische Haus ist eine Spende zu entrichten für das vegetarische Mittagessen sowie für die Benutzung der Räumlichkeiten. Das Buddhistische Haus finanziert sich aus Spendengeldern und ist daher auf jede Spende angewiesen. Wir möchten es gerne Ihrer Einschätzung überlassen, wie hoch Sie die Spende ansetzen möchten. Die Spenden können Sie nach Ablauf des Kurses vor Ort entrichten.

Anmeldung

Die verbindliche Anmeldung erfolgt durch Überweisung des Kursbeitrages (die Spende für das Mittagessen geben Sie bitte vor Ort). Für die Anmeldung bitte eine Email senden an: info@sage-institut.de

*Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie uns bitte unter
info@sage-institut.de oder telefonisch*



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