

Achtsamkeit und achtsames Selbstmitgefühl

4-tägiger Kompaktkurs
mit Dr. Julia Harfensteller

15.03.-18.03.2018, Buddhistisches Haus Frohnau



Achtsamkeit und die Fähigkeit, fürsorglich und mitfühlend mit sich selbst zu sein, sind Schlüsselressourcen, um Schwierigkeiten im Alltag mit Offenheit, Freundlichkeit und Gelassenheit zu begegnen.

Der mehrtägige Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, mit der Praxis der Achtsamkeit und des achtsamen Selbstmitgefühls vertraut zu werden.

Unter anderem geht es darum zu lernen, innere Erfahrungen wie Gedanken, Impulse, Körpergefühle, aber auch Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und anzunehmen, ohne zu werten.

Dazu gehört auch, sich mit eigenen Gewohnheiten und (Stress-) Mustern auseinanderzusetzen (wie z.B. „nicht abschalten können“, impulsives Reagieren, sich selbst unter Druck setzen) und einen neuen Weg zu finden, mehr auf eigene Bedürfnisse und Wünsche zu hören.

Fern von Alltagstrubel können Sie in aller Ruhe drei Tage lang die Kunst des „achtsamen nachinnen-Lauschens“ erlernen. Dazu werden Sie Übungen der Atem-, der Geh- und Stehmeditation sowie Körper- und Mitgefühlsübungen kennenlernen. Durch Vorträge und in gemeinsamem Austausch werden die praktischen Übungen mit theoretischem Hintergrund zu den Grundlagen der Achtsamkeit ergänzt. Der Kurs wird in Stille abgehalten, so dass jeder Raum für sich selbst findet.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- Verbindliche Anmeldung und die Bereitschaft, am gesamten Kursprogramm teilzunehmen; dazu gehört auch eine Stunde achtsames Tätigsein (leichte Haus- und Gartenarbeiten vor Ort)
- Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne sowie mit Meditationserfahrung
- Der Kurs ist säkular und setzt keinerlei Religionszugehörigkeit voraus

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 und Erkenntnisphilosophie. Julia Harfensteller
Der Stil der Kursleiterin ist unesoterisch und undogmatisch, humorvoll und offen.

PROGRAMM

15.03.2018

16:00 - 17:30 Uhr	Ankunft
17:30 - 18:30 Uhr	Vorstellungsrunde und Organisatorisches
18:30 - 19:30 Uhr	gemeinsames Abendessen
19:30 - 20:30 Uhr	Einführung und Abendmeditation

16. und 17.03.2018

5:30 - 7:00 Uhr	Bewegungsübungen und Meditation
7:00 - 8:30 Uhr	Frühstück und Pausenzeit
8:30 - 11:00 Uhr	Achtsames Tätigsein und Meditationsübungen
11:00 - 12:00 Uhr	Vortrag
12:00 - 14:00 Uhr	Mittagessen und Pausenzeit
14:00 - 16:45 Uhr	Individuelle Übungszeit
17:00 - 18:00 Uhr	Abendbrot
18:00 - 20:00 Uhr	Gemeinsamer Tagesrückblick und Abschlussmeditation

18.03.2018

5:30 - 7:00 Uhr	Bewegungsübungen und Meditation
7:00 - 8:30 Uhr	Frühstück und Pausenzeit
8:30 - 11:00 Uhr	Achtsames Tätigsein und Meditationsübungen
11:00 - 12:00 Uhr	Vortrag
12:00 - 13:00 Uhr	Mittagessen und Pausenzeit
13:00 - 15:00 Uhr	Gemeinsame Abschlussreflexion
15:00 Uhr	Kursende

ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG

Übernachtung in einfachen Mehrbettzimmern (2-, 3- und 4-Bettzimmer) mit geteiltem WC/Bad und Duschen. Wünsche zur Belegung der Zimmer können nur nach Verfügbarkeit berücksichtigt werden.

Die Verpflegung Frühstück, vegetarisches Mittagessen und kleine Abendmahlzeit ist vegetarisch und wird täglich frisch und mit viel Sorgfalt vom Buddhistischen Haus vorbereitet. Die Verpflegung und ist in den Seminarkosten inbegriffen.

Kursbeitrag:

Kurs-Nr. SZ320-506 (bei der Anmeldung anzugeben)

Kursgebühr: 97,50 €, ermäßigt: 52,50 €

Kosten für 3 Übernachtungen inklusive Vollpension: 135,00 €

ANMELDUNG

Melden Sie sich bei der Volkshochschule an (Kontaktdaten siehe weiter unten) und entrichten die Kursgebühr.

Weiterhin füllen Sie das Anmeldeformular aus, das Sie von der VHS erhalten und überweisen die Übernachtungskosten an das Buddhistische Haus. Drucken Sie sich den Überweisungsbeleg aus. Das Anmeldeformular sowie den Überweisungsbeleg händigen Sie bei Kursbeginn an die Kursleiterin aus.

Hinweis zum Datenschutz: Die Angaben im Anmeldeformular dienen der Abklärung von Vorerfahrungen der Teilnehmer und gesundheitlicher Voraussetzungen für die Kursleitung und werden vertraulich behandelt.

Kontakt und Anmeldung bei der VHS Steglitz

Sie können sich bei der VHS auf folgendem Wege anmelden: Online (auf der Webseite der VHS), persönlich (in der Geschäftsstelle, Markgrafenstraße) sowie schriftlich (bitte erfragen Sie telefonisch, was Sie bei der schriftlichen Anmeldung benötigen).

Victor-Gollancz-Volkshochschule
Steglitz-Zehlendorf
Markgrafenstraße 3
14163 Berlin

Tel.: 030 – 90299 5020
Fax: 030 – 90299 5040
service@vhssz.de
www.vhssz.de

Kontoverbindung Buddhistisches Haus

Empfänger: Das Buddhistische Haus
Bank: Commerzbank
IBAN: DE10100400000923343800

Verwendungszweck:

Kompaktkurs Julia Harfensteller März 2018