



Mindful-Yoga-Wochenende: Körper und Geist verbinden – mehr Bewusstheit und Ausgeglichenheit im Alltag

Wochenendkurs Meditation und Yoga

06.-07. Juni 2020 (Sa+So), Buddhistisches Haus Berlin-Frohnau



Meditation und Yoga sind jahrtausendealte bewährte Methoden zur inneren Sammlung und kontemplativen Innenschau.

Mit ihrer Hilfe finden wir ganz natürlich zu mehr Kontakt mit uns selbst.

Durch einen achtsamen und bewussten Umgang mit uns wie auch mit An- und Herausforderungen im Alltag lernen wir, innere Stabilität und Gelassenheit zu entwickeln.

Eine sehr einfache und nachhaltige Formel zur Stressbewältigung.

Übungen der klassischen Atem-, der Geh- und Stehmeditation, einfache Yoga- und informelle Achtsamkeitsübungen stehen an diesem Wochenende im Vordergrund (je nach Wetter auch gerne out-door). Der Ablauf wird locker gehandhabt und nach aktuellen Bedürfnissen in der Gruppe gestaltet. Es gibt Schweigezeiten und Zeiten mit gemeinsamem Austausch.

In der idyllischen und friedlichen Umgebung des Buddhistischen Hauses finden Sie ganz natürlich zu Einfachheit und Ruhe.

Der Kurs wendet sich an Neueinsteiger wie auch an Praxiserfahrene.

Kursleitung



Dr. Julia Harfensteller unterrichtet Meditation in der Theravada-Tradition (Vipassana). 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.



Harald Wolf unterrichtet Atemmeditation und weitere Meditation im Stil der Theravada-Tradition sowie Hatha-Yoga am Buddhistischen Haus (Frohnau). Der Stil des Kursleiters ist unesoterisch und ohne Leistungsgedanken.

Kursbeitrag

Im Kursbeitrag sind 2 Mittagessen inbegriffen sowie Kosten für Kursorganisation sowie eine Pauschale für den Reiseaufwand der Kursleitung.

Kosten: 165,-€ + Spende für die Lehrer

Anmeldung & Info

Melden Sie sich bitte ausschließlich über unseren Partner (SAGE Institut) an, das Buddhistische Haus kann keine Anmeldungen bearbeiten.

Für eine Anmeldung füllen Sie das Anmeldeformular auf der Webseite des SAGE Institutes aus (unter dem Menüpunkt „Kurse“).

Mehr Informationen zum Seminar finden Sie auf den Seiten von SAGE: www.sage-institut.de/Kurse.

Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie unseren Partner gerne direkt per Email oder Telefon:



**SAGE Institut für
Achtsamkeit und Gesundheit**

Hannoversche Straße 2
D-10115 Berlin
Tel: +49-30-2637-2067
www.sage-institut.de
info@sage-institut.de