

# Weitergehen – Aufbaukurs Achtsamkeit und Meditation

*Kurs mit 6 Terminen*



„Meditation ist ein dynamischer, lebendiger Prozess, aus dem sich ständig neue Perspektiven, neue Arten des Verstehens und der Offenheit dem Leben gegenüber entwickeln.“ *J. Goldstein, J. Kornfield*

Dieser Aufbau- und Vertiefungskurs richtet sich speziell an bereits Erfahrene in der Achtsamkeits- und Meditationspraxis und möchte Sie darin begleiten und unterstützen, zu einer lebendigen, dynamischen und selbständigen Praxis zu finden.

Grundlagen der Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation (Vipassana) werden praxisnah vermittelt, Kernfragen werden punktuell vertieft (wie entstehen Anhaftung und Identifikation? Wie umgehen mit schwierigen Erfahrungen und Emotionalitäten? Wie kann mehr Achtsamkeit im Alltag entwickelt werden?).

Das Kursprogramm ist locker festgelegt und bietet Raum, flexibel auf aktuelle Fragen, Themen oder Wünsche der Teilnehmer einzugehen. Die Inhalte werden schwerpunktmäßig gemeinsam zu Beginn des Kurses angepasst und festgelegt.

## Inhalte

- Theorie: Grundlagen der Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation (die „vier edlen Wahrheiten“, der Kreislauf der bedingten Entstehung, Anhaften und Identifikation, Reaktionsweisen und Wahrnehmungsmuster, Entstehung von Gewohnheiten und Problemen); Hintergrundwissen Meditation
- Einübung klassischer Meditationen (Sitzmeditation, Geh- und Stehmeditation, Metta-Meditation); Neue Wahrnehmungs- und Meditationsübungen - alleine und als Partnerübungen
- Gemeinsame Reflexion und Austausch
- Themenschwerpunkte: Achtsamkeit im Alltag, Umgang mit schwierigen Gefühlen (Angst, Wut, Trauer, Verlangen), Mitgefühl und Akzeptanz

## Was nehmen Sie mit?



- ✓ Mehr Orientierung; Sicherheit und Vertrauen in die eigene Praxis
- ✓ Grundlagenwissen zur buddhistischen Einsichtsmeditation (Vipassana) und Psychologie
- ✓ Neue Meditationen und Inspirationen zur Erweiterung und Vertiefung der eigenen Praxis

## Termine 2018

1. Termin	25.05.	4. Termin	15.06.	
2. Termin	01.06.	5. Termin	22.06	Jeweils Freitag, 17:00-19:00 Uhr
3. Termin	08.06.	6. Termin	29.06.	

## 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 Erfahrung, die sie mit Wissen aus der westlichen Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung und Erkenntnisphilosophie verbindet. Der Stil der Kursleiterin ist unesoterisch und undogmatisch, humorvoll und offen.

## Ort

Praxis für Körperarbeit, Schliemannstraße 41, 10437 Berlin (Prenzlauer Berg)

## Kursbeitrag

190,- € Euro / 170 € ermäßigt (Geringverdiener und Studenten)

Stornierung bis zu 10 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)

Weitere Informationen finden Sie auf [www.sage-institut.de](http://www.sage-institut.de)



**SAGE** Institut für  
Achtsamkeit und Gesundheit

Hannoversche Straße 2  
D-10115 Berlin  
Tel: +49-30-4471-9928

[www.sage-institut.de](http://www.sage-institut.de)  
[info@sage-institut.de](mailto:info@sage-institut.de)