



## Tag der Achtsamkeit

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



© amanda flavell/unsplash

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 im Schweigen und schließen in der Regel mit einem gemeinsamen Erfahrungsaustausch ab.

Grundkenntnisse der Meditationspraxis sind vorteilhaft aber nicht zwingend.

### Termine 2018

7. April | 5. Mai | 09. Juni | 07. Juli | 15. Sept. | 06. Okt. | 17. Nov.

Samstag von 10:00 - 15:30 Uhr

## 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 gemischt mit Elementen der westlichen Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung und Erkenntnisphilosophie. Der Stil der Kursleiterin ist unesoterisch und undogmatisch, humorvoll und offen.

## 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.

Stornierung bis zu 3 Tagen vor Kursbeginn kostenfrei. Bis zu 1 Tag vor Kursbeginn fallen 10,- Euro Bearbeitungsgebühr an, wenn Sie vom Kurstag zurücktreten. Alternativ können Sie auch einen weiteren Ausweichtermin wählen. Bei Nichterscheinen oder frühzeitigem Abbruch müssen Sie den vollen Kursbeitrag bezahlen.

## Anmeldung

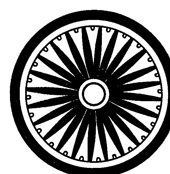
Die verbindliche Anmeldung erfolgt durch Überweisung des Kursbeitrages (die Spende für das Mittagessen geben Sie bitte vor Ort). Für die Anmeldung bitte eine Email senden an: [info@sage-institut.de](mailto:info@sage-institut.de)

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



SAGE Institut für  
Achtsamkeit und Gesundheit

Hannoversche Straße 2  
10115 Berlin  
T: +49-30-4471-9928  
[www.sage-institut.de](http://www.sage-institut.de)  
[info@sage-institut.de](mailto:info@sage-institut.de)



**Das Buddhistische Haus  
Berlin-Frohnau**  
Edelhofdamm 54  
13465 Berlin  
[www.das-buddhistische-haus.de](http://www.das-buddhistische-haus.de)