



Körper und Geist verbinden – mehr Bewusstheit, Ausgeglichenheit, Klarheit im Alltag

4-tägiger Kompaktkurs Meditation und Yoga
18.05.-21.05.2018 (Fr-Mo), Buddhistisches Haus Frohnau



Meditation und Yoga sind jahrtausendealte bewährte Methoden zur inneren Sammlung und kontemplativen Innenschau. Mit ihrer Hilfe lernen wir uns besser kennen und finden zu mehr Präsenz und Gelassenheit wie auch zu einem bewussteren Umgang mit Anforderungen und Herausforderungen im Alltag.

Mittels Meditation üben wir die Aufmerksamkeit bewusst und ohne zu bewerten auf unsere gegenwärtige Erfahrung zu richten. Durch das wachsende, achtsame Gewahrsein unserer inneren Erfahrungswelt (Gedanken, Gefühle und Körper) gelingt es, auch mit schwierigen Erfahrungen wie impulsivem Reagieren, Gedankenwandern und Emotionalität umzugehen. Mit klassischen Yogaübungen entwickeln wir spielerisch mehr körperliche Bewusstheit und erforschen das Zusammenspiel von Geist und Körper.

In diesem viertägigen Schweigekurs werden Sie Übungen der Atem-, der Geh- und Stehmeditation sowie einfache Yogaübungen kennenlernen und vertiefen. Durch Vorträge und gemeinsamen Austausch werden die praktischen Übungen mit theoretischem Hintergrund zu den Grundlagen der Achtsamkeit ergänzt.

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

PROGRAMM

18.05.2018

- 16:30 - 18:00 Uhr Ankunft
18:00 - 19:00 Uhr Vorstellungsrunde und Organisatorisches
19:00 - 19:30 Uhr Gemeinsames Abendessen
19:30 - 20:15 Uhr Einführung und Abendmeditation

19. und 20.05.2018

- 5:30 - 7:00 Uhr Yoga und Meditation
7:00 - 8:30 Uhr Frühstück und Pausenzeit
8:30 - 9:45 Uhr Achtsames Tätigsein und Meditationsübungen
10:00 - 12:30 Uhr Meditation und Vortrag
12:30 - 14:30 Uhr Mittagessen und Pausenzeit
14:30 - 16:45 Uhr Yoga und Meditation
17:00 - 18:00 Uhr Abendbrot
18:00 - 20:00 Uhr Meditation und gemeinsamer Tagesrückblick

21.05.2018

- 5:30 - 7:00 Uhr Yoga und Meditation
7:00 - 8:30 Uhr Frühstück und Pausenzeit
8:30 - 9:45 Uhr Achtsames Tätigsein und Meditationsübungen
10:00 - 12:30 Uhr Meditation und Vortrag
12:30 - 13:30 Uhr Mittagessen und Zusammenpacken
13:30 - 15:00 Uhr Gemeinsame Abschlussreflexion
15:00 Uhr Kursende

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, 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.

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.

ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG

Die charmante alte Anlage des Buddhistischen Hauses liegt auf einem Hügel inmitten der Frohnauer Vorstadtidylle.

Das Haus ist optimal für das meditative Leben eingerichtet. Die Zimmer sind schlicht und minimalistisch. Übernachtung in Mehrbettzimmern (2-, 3- und 4-Bettzimmer) mit geteiltem Bad/WC.

Die Verpflegung (Frühstück, Mittagessen und Abendmahlzeit) ist vegetarisch und wird täglich mit viel Liebe zubereitet.



Gartenanlage mit Tempel, Buddhistisches Haus

KURSBEITRAG

Der Kurs kann mit Übernachtung vor Ort wie auch ohne Übernachtung gebucht werden. Bei externer Übernachtung erhalten Sie Vollpension, die im Kursbeitrag inbegriffen ist.

Kosten für 3 Übernachtungen inklusive Vollpension: 340,- €

Kosten ohne Übernachtung inklusive Vollpension: 295,- €

ANMELDUNG

Für eine Anmeldung füllen Sie das Anmeldeformular auf der Webseite des SAGE Institutes aus (www.sage-institut.de) und senden es unterzeichnet an info@sage-institut.de mit der Angabe Ihres Übernachtungswunsches. Wir melden uns bei Ihnen zurück. Beachten Sie bitte, dass für eine verbindliche Anmeldung die Kurskosten überwiesen werden müssen.

Kontaktieren Sie uns gerne wenn Sie weitere Fragen haben.

Stornierung und Rücktrittsbedingungen

Bei einem Rücktritt bis zu drei Wochen vor Kursbeginn wird die Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 20,-€ voll erstattet. Bei einer Stornierung bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kosten erstattet. Treten Sie zu einem späteren Zeitpunkt zurück, erhalten Sie 30% der Kosten zurück. Bei Rücktritt am letzten Arbeitstag vor Beginn des Kurses sowie bei einer vorzeitigen Abreise sind die vollen Kurskosten zu bezahlen.

Falls das SAGE Institut für Achtsamkeit und Gesundheit ein Seminar aus wichtigen Gründen absagen muss (z.B. Erkrankung des Dozenten oder nicht Zustandekommen der Mindestteilnehmerzahl), werden Ihnen selbstverständlich alle Kosten zurückerstattet. Weitergehende Haftungs- und Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen. Reisekosten (z.B. Flug-, Bus- und Bahntickets) können leider nicht erstattet werden.

**Fragen und Anmeldung unter:
info@sage-institut.de**



**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