



Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation (Vipassana)

9-tägiges Schweigeseminar, 01.09.-09.09.2018 (Sa-So),
Buddhistisches Haus Berlin-Frohnau



Vipassana bedeutet Klarblick und Einsicht in tiefere Realitäten und grundlegende Fragen unseres menschlichen Lebens; Weisheit, die über unseren Verstand hinaus, aus der Tiefe der eigenen Erfahrung erwächst.

In diesem 9-tägigen Seminar üben wir, wie wir innerlich zur Ruhe kommen und unser Herz öffnen. Auf dem Boden eines liebevollen, achtsamen Klarbewusstseins ist es uns möglich, innere Prozesse mit Gelassenheit zu beobachten und tiefer liegende Wahrheiten wie auch neue Perspektiven zuzulassen und auf heilsame Weise zu integrieren.

Zum Tagesprogramm gehören Meditation im Sitzen, Gehen und Stehen, Körper- sowie Mitgefühlsübungen. Durch Vorträge und gelegentlichen Austausch in der Gruppe werden die praktischen Übungen mit theoretischem Hintergrund zu den Grundlagen der Achtsamkeits- und Einsichtspraxis ergänzt.

Das Seminar richtet sich an Interessierte mit Meditationserfahrung (Grundlagenwissen ausreichend). Auf eigenständige und selbstverantwortliche Praxis wird Wert gelegt.

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.

VORLÄUFIGES PROGRAMM

01.09.2018 (Sa)

- 15:30 - 17:00 Uhr Ankunft
- 17:00 - 18:00 Uhr Willkommen und Organisatorisches
- 18:00 - 18:45 Uhr Gemeinsames Abendbrot
- 19:00 - 20:15 Uhr Einführung und Abendmeditation

02. bis 08.09.2018

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

09.09.2018

- 5:30 - 7:00 Uhr Achtsame Bewegung und Meditation
- 7:00 - 8:30 Uhr Frühstück und Pausenzeit
- 8:30 - 9:30 Uhr Achtsames Tätigsein
- 10:00 - 12:30 Uhr Meditation und gemeinsame Abschlussreflexion
- 12:30-15:00 Uhr Mittagessen Aufräumen, Zusammenpacken und Abreise

Dr. Julia Harfensteller wird am 09. September im Buddhistischen Haus einen öffentlichen Vortrag halten, zu dem Sie auch herzlich eingeladen sind (15:00 – 16:00 Uhr). Thema: Aspekte der Unpersönlichkeit in der eigenen Erfahrung.

ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG

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

Das Haus ist auf das meditative Leben ausgerichtet: Die Zimmer sind schlicht und minimalistisch. Übernachtung in Mehrbettzimmern (2-4 Betten) mit geteiltem Bad/WC.

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



KURSBEITRAG

Der Kursbeitrag setzt sich zusammen aus Kosten für Übernachtung (ÜN) und Verpflegung (VP), einer geringfügigen Aufwandsentschädigung für die Lehrerin sowie Kosten für die Kursorganisation.

Ein Honorar für die Lehrerin ist nicht im Preis mit einbegriffen. Eine Spende an die Lehrerin können Sie nach Kursende vor Ort entrichten.

Der Kurs kann auch ohne Übernachtung gebucht werden. Bei externer Übernachtung erhalten Sie ebenfalls Vollpension.

Kosten

- 8 ÜN/9 Tage inkl. VP: 380,- € + Spende für die Lehrerin

- 9 Tage ohne ÜN, inkl. VP: 300,- € + Spende für die Lehrerin

Ermäßigungsklausel: Wir versuchen, die Kosten so niedrig wie möglich zu halten, um allen eine Teilnahme zu ermöglichen. Sollten Sie dennoch Schwierigkeiten haben, für die Kursgebühren aufzukommen, wenden Sie sich bitte per Email an uns. Wir werden eine Lösung finden.

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), werden Ihnen alle Kosten zurückerstattet. Weitergehende Haftungs- und Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen. Reisekosten (z.B. Flug-, Bus- und Bahntickets) werden nicht erstattet.

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.

**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