



# Achtsamkeit und achtsames Selbstmitgefühl

4-tägiger Kompaktkurs, 07.-11.11.2018 (Mi-So),  
Buddhistisches Haus Frohnau



Achtsamkeit und die Fähigkeit, fürsorglich und mitfühlend mit sich selbst zu sein, sind Schlüsselressourcen, um Schwierigkeiten im Alltag mit Offenheit, Freundlichkeit und Gelassenheit zu begegnen.

Der mehrtägige Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, mit der Praxis der Achtsamkeit und des achtsamen Selbstmitgefühls vertraut zu werden oder die eigene Praxis zu vertiefen.

Unter anderem geht es darum zu lernen, innere Erfahrungen wie Gedanken, Impulse, Körpergefühle, aber auch Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und anzunehmen, ohne zu werten. Dazu gehört auch, sich mit eigenen Gewohnheiten und (Stress-) Mustern auseinanderzusetzen (wie z.B. „nicht ab-

schalten können“, impulsives Reagieren, sich selbst unter Druck setzen).

Fern von Alltagsstrubel können Sie in aller Ruhe drei Tage lang die Kunst des „achtsamen nach-innen-Lauschens“ erlernen. Dazu werden Sie Übungen der Atem-, der Geh- und Stehmeditation sowie Körper- und Mitgefühlsübungen kennenlernen. Durch Vorträge und in gemeinsamem Austausch werden die praktischen Übungen mit theoretischem Hintergrund zu den Grundlagen der Achtsamkeit ergänzt. Der Kurs wird in Stille abgehalten, so dass jeder Raum für sich selbst findet.

## Teilnahmebedingungen

- Verbindliche Anmeldung
- Der Kurs wendet sich an Neueinsteiger sowie Menschen mit Meditationserfahrung
- Der Kurs ist säkular und setzt keinerlei Religionszugehörigkeit voraus

## 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

### 07.11.2018

16:30 - 17:30 Uhr	Ankunft
17:30 Uhr	Vorstellungsrunde und Organisatorisches
18:30 Uhr	gemeinsames Abendessen
19:15 Uhr	Einführung und Abendmeditation

### 08., 09. und 10.11.2018

6:00 Uhr	Sitzmeditation
7:00 Uhr	Teezeit
7:30 Uhr	Frühstück und Pausenzeit
8:30 Uhr	Achtsames Tätigsein
9:30 Uhr	Meditation im Sitzen, Gehen und Stehen (mit Anleitung)
11:30 Uhr	Vortrag
12:30 Uhr	Mittagessen und Pausenzeit
14:00 Uhr	Individuelle Übungszeit
16:30 Uhr	Gemeinsamer Tagesrückblick, Q&A
17:30 Uhr	Abendbrot
18:00 Uhr	Meditation

### 11.11.2018

6:00 Uhr	Sitzmeditation
7:00 Uhr	Teezeit
7:30 Uhr	Frühstück und Pausenzeit
8:30 Uhr	Achtsames Tätigsein
9:30 Uhr	Meditation und gemeinsame Abschlussrunde
12:30 Uhr	Mittagessen, Aufräumen und Zusammenpacken, Abreise

## 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.

Kategorie (4 Tage/Nächte)	Kosten
Mit ÜN / VP	250,-€ + Lehrerspende
Ohne ÜN (ÜN extern) / mit VP	200,-€ + Lehrerspende

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](http://www.sage-institut.de)) und senden es unterzeichnet an [info@sage-institut.de](mailto: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](mailto: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](http://www.sage-institut.de)  
[info@sage-institut.de](mailto:info@sage-institut.de)