



Mindful-Yoga-Wochenende: Körper und Geist verbinden – mehr Bewusstheit und Ausgeglichenheit im Alltag

Wochenendkurs Meditation und Yoga

01.-02. Juni 2019 (Sa+So), Buddhistisches Haus Berlin-Frohnau



Meditation und Yoga sind jahrtausendealte bewährte Methoden zur inneren Sammlung und kontemplativen Innenschau.

Mit ihrer Hilfe finden wir ganz natürlich zu mehr Kontakt mit uns selbst.

Durch einen achtsamen und bewussten Umgang mit uns wie auch mit An- und Herausforderungen im Alltag lernen wir, innere Stabilität und Gelassenheit zu entwickeln.

Eine sehr einfache und nachhaltige Formel zur Stressbewältigung.

Übungen der klassischen Atem-, der Geh- und Stehmeditation, einfache Yoga- und informelle Achtsamkeitsübungen stehen an diesem Wochenende im Vordergrund (je nach Wetter auch gerne out-door). Der Ablauf wird locker gehandhabt und nach aktuellen Bedürfnissen in der Gruppe gestaltet. Es gibt Schweigezeiten und Zeiten mit gemeinsamem Austausch.

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

Eine Übernachtung im Buddhistischen Haus ist möglich

Programm (vorläufig)

01.06.2019 (Sa)

- 10:00 - 12:30 Uhr Einführung und Übungen
- 12:30 - 14:00 Uhr Mittagessen und Pausenzeit
- 14:30 - 17:00 Uhr Achtsamkeitsübungen, Meditation und Yoga

02.06.2019 (So)

- 10:00 - 12:30 Uhr Achtsamkeitsübungen, Meditation und Yoga
- 12:30 - 14:00 Uhr Mittagessen und Pausenzeit
- 14:30 - 16:00 Uhr Übungen und Abschlussrunde

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 langjährigen Praxiserfahrung. Dabei verknüpft sie buddhistische Weisheit mit dem Wissen westlicher Psychologie und (Erkenntnis)Philosophie. 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
- Der Kurs wendet sich an Neueinsteiger wie auch an Praxiserfahrene.
- Der Kurs ist säkular und setzt keinerlei Religionszugehörigkeit voraus.

Kursbeitrag

Im Kursbeitrag sind 2 Mittagessen inbegriffen sowie Kosten für Kursorganisation und die Lehrer.

Kosten: 270,- €

Sie wünschen eine Übernachtung?

Kontaktieren Sie hierfür bitte direkt das Buddhistische Haus, am besten telefonisch: 030 401- 55 80 und -032 27 oder 0172 210 15 14

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 2 Tagen vor Kursbeginn wird die Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 30,-€ voll erstattet. 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 nicht erstattet werden.

Anmeldung

Für eine Anmeldung füllen Sie das Anmeldeformular auf der Webseite des SAGE Institutes aus oder schreiben Sie direkt eine Email an info@sage-institut.de. Wir melden uns bei Ihnen zurück. Beachten Sie bitte, dass für eine verbindliche Anmeldung die Kurskosten überwiesen werden müssen.

*Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie uns bitte unter
info@sage-institut.de oder telefonisch*



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