



## Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation (Vipassana)

9-tägiges Schweigeseminar, 20.-29. September 2019 (Fr-So),  
Buddhistisches Haus Berlin-Frohnau



Vipassana bedeutet Klarblick und Einsicht in Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge von Körper und Geist; Weisheit, die aus der Tiefe der eigenen Erfahrung wächst.

In diesem 9-tägigen Seminar üben wir, auf natürliche Weise und entspannt mehr Bewusstheit im Augenblick zu kultivieren und unser menschliches Leben aus den Augen der Weisheit zu betrachten.

Dazu üben wir formale Meditation im Sitzen, Gehen und Stehen, genauso wie das achtsame Verrichten ganz alltäglicher Dinge wie essen oder spazieren gehen.

Auf eigenständige und selbstverantwortliche Praxis wird Wert gelegt. Daher wird es Perioden mit angeleiteter Gruppenmeditation geben, aber auch ausreichend individuelle Übungszeit. Die Schweigezeiten werden durch gelegentliche Impulsvorträge und Austausch in der Gruppe ergänzt.

Das Seminar richtet sich an Interessierte mit Meditationserfahrung (Grundlagenwissen ausreichend).

## 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.

## Vorläufiges Programm

### 20.09.2019 (Fr)

16:30 - 17:30 Uhr	Ankunft
17:30 Uhr	Willkommen und Organisatorisches
18:30 Uhr	Gemeinsames Abendbrot
19:00 Uhr	Einführung und Abendmeditation

### 21. bis 28.09.2019

6:00 Uhr	Sitzmeditation
7:00 Uhr	Teezeit
7:30 Uhr	Frühstück
8:30 Uhr	Achtsames Tätigsein
9:30 Uhr	Meditation (mit Anleitung)
11:30 Uhr	Vortrag / Gruppenarbeit
12:30 Uhr	Mittagessen
14:15 Uhr	Individuelle Meditationszeit
16:30 Uhr	Gemeinsame Reflexion oder Yoga/ achtsame Bewegung
17:30 Uhr	Abendbrot
18:30 Uhr	Abendkontemplation

### 29.09.2019 (So)

6:00 Uhr	Sitzmeditation
7:00 Uhr	Teezeit
7:30 Uhr	Frühstück
8:30 Uhr	Achtsames Tätigsein
9:30 Uhr	Meditation und gemeinsame Abschlussreflexion
12:30 Uhr	Mittagessen, Aufräumen, Zusammenpacken und 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 und Verpflegung, einer 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.

<u>Kategorie</u>	<u>Kosten</u>
Mit Übernachtung (9 ÜN+VP/LP/O*= €315/60/40)	415,-€ + Lehrerspende**
Mit Übernachtung im Zelt (9 ÜN+VP/LP/O*= €265/60/40)	365,-€ + Lehrerspende**
Ohne Übernachtung (9 Tage VP/LP/O*= €220/60/40)	320,-€ + Lehrerspende**

\* ÜN=Übernachtung; VP=Verpflegung; LP=Lehrerpauschale; O=Organisationspauschale

\*\* Empfehlung für die Lehrerspende: 45-50€ pro Tag.

### 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 10 Tagen vor Kursbeginn wird die Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 30,-€ voll erstattet. Treten Sie zu einem späteren Zeitpunkt zurück, erhalten Sie 60% 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/anmeldung](http://www.sage-institut.de/anmeldung)) oder schreiben Sie eine Email 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.

*Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie uns bitte unter  
[info@sage-institut.de](mailto: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](http://www.sage-institut.de)  
[info@sage-institut.de](mailto:info@sage-institut.de)