



Achtsamkeitsmeditations-Retreat: Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit

mit

Eva Bruha, Frits Koster und Marie Mannschatz

18. – 23. April 2017

Seminarhaus Hof Oberlethe bei Oldenburg

Diese Fortbildung richtet sich an Menschen, die mit Ansätzen der Achtsamkeitsmeditation arbeiten oder überlegen es zu tun. Sie dient der Vertiefung der eigenen Praxis und der Entwicklung von Fertigkeiten in der Begleitung anderer Menschen.

Die "Vier Grundlagen der Achtsamkeit" (Gewahrsein von Körper, Emotionen und Geistesprozessen) aus der buddhistischen Psychologie stehen im Mittelpunkt dieser Fortbildung. Wir werden Achtsamkeits- und Freundlichkeitsübungen aus dem Kontext von Buddhistischer Praxis und aus dem Bereich von MBSR und verschiedener Mitgefühl-Trainings wie Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) einbringen.

Das Retreat besteht aus wechselnden Perioden von Sitz- und Gehmeditation sowie geleiteten Meditationen. Es gibt täglich Vorträge, Gesprächsangebote in Kleingruppen mit den KursleiterInnen sowie Zeiten der achtsamen Körperarbeit.

Nach einer Einführungsrunde wird das Retreat **größtenteils im Schweigen** stattfinden. Es gibt aber regelmäßig achtsamen Austausch über die Praxiserfahrungen in Kleingruppen, die von den Retreat LehrerInnen begleitet werden. Möglichkeiten zum Einzelgespräch werden ebenfalls angeboten.

Das Retreat ist gedacht für Menschen die schon eine persönliche Praxis in Achtsamkeitsmeditation haben. Es richtet sich an MBSR/MBCT LehrerInnen sowie Menschen, die mit anderen achtsamkeitsbasierten Methoden im Einzel- oder Gruppensetting arbeiten. Auch Menschen, die vertraut sind mit der Achtsamkeitspraxis und ihre eigene Praxis vertiefen möchten, sind willkommen.

Das Retreat ist **nicht** geeignet für Menschen ohne Meditationserfahrung und auch nicht für Menschen in psychischen Ausnahmesituationen.

Dozententeam



Eva Bruha, aus der Schweiz, praktiziert seit über 25 Jahren Achtsamkeitsmeditation. 1987 begann ihre „spirituelle Pilgerreise“ die sie zu Retreats und anderen Abenteuer in Asien, Europa und den USA führte. Unter der Leitung von angesehenen Meditationslehrern hat sie Vipassana praktiziert, unter anderen mit Sayadaw U Janaka, Joseph Goldstein, Bhante Sujiva, Dzogchen mit Tsoeknyi Rinpoche. Sie hat zusammen mehr als drei Jahre in intensiven Schweizeretreats verbracht. Seit 2003 lebt Eva im wilden Südwesten von Irland. Sie leitet das „Kalyana Centre for Mindfulness“ in Dingle und unterrichtet MBSR Kurse, sowie Meditationskurse und –retreats. Sie ist ebenfalls begeisterte Lehrerin vom „Awakening Joy“ Kursen, basierend auf James Baraz Buch. Eva integriert Übungen aus dem Tibetischen Heil Yoga ‘Kum Nye’ sowie „Sounding“, den Gebrauch der Stimme, in ihrer Arbeit. www.kalyanacentre.com



Frits Koster, Achtsamkeitstrainer im Bereich der psychiatrischen Pflege und Lehrer für MBSR. Dozent in dem Mindfulness Programm der MBSR/MBCT Trainer Ausbildung an dem "Instituut voor Mindfulness" in den Niederlanden. Lehrer für Vipassana Meditation. Übt Vipassana Meditation seit 1979. Lebte als ordinerter Theravada Mönch von 1983 bis 1992, vor allem in Thailand und Burma, wo er auch ein intensives Studium der Buddhistischen Psychologie abgeschlossen hat. Studium der Pflege für die Psychiatrie und Co-Entwickler (mit Erik van den Brink) der achtsamkeitsbasierter Methode Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL). Er ist Co-Autor von „Mitfühlend leben“ (Kösel, 2013). Er ist Autor von „Liberating Insight“ (Silkworm Books 2004), „Buddhist Meditation as Stress Management“ (Silkworm Books, 2007), und „The Web of Buddhist Wisdom“ (Silkworm Books, 2015). www.fritskoster.com und www.compassionateliving.info.



Marie Mannschatz ist eine international bekannte Meditationslehrerin. Sie lebt und schreibt in Schleswig-Holstein, am Stadtrand von Hamburg, nachdem sie mehr als zwei Jahrzehnte in Berlin in freier Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet hat. Seit 1978 praktiziert sie Achtsamkeits-Meditation. In Kalifornien wurde sie von Jack Kornfield zur Meditationslehrerin ausgebildet. Zusammen mit ihrem Lehrer hat sie zehn Jahre lang vierwöchige Schweigekurse im Spirit Rock Meditation Center in Kalifornien unterrichtet. In ihrer Lehrtätigkeit erkundet sie besonders die Verbindung von Alltag und Meditationspraxis. Ihr erstes Buch, eine Einführung in die Metta-Meditation, erschien im Jahr 2002 unter dem Titel "Lieben und Loslassen" im Theseus-Verlag. Es folgten eine Reihe von Büchern im Gräfe und Unzer Verlag, die - in sechs Sprachen übersetzt - allemal Bestseller wurden, ebenso ihre bei ARGON verlegten CDs. www.mariemannschatz.de

Beginn: Dienstag, 18.04.2017 18:00 Uhr

Ende: Sonntag, 23.04.2017 12:30 Uhr (mit dem Mittagessen)

Kursgebühr:

450,- Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Nach einer Anzahlung von 100,- Euro, die mit der Anmeldung fällig wird, wird die Restzahlung von 350,- Euro am 01.03.2017 per SEPA-Lastschriftmandat eingezogen.

Info und Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten:

1. Melden Sie sich bitte für das Retreat beim Institut für Achtsamkeit an. Das Anmeldeformular liegt diesen Unterlagen bei.
2. Melden Sie sich bitte danach wegen der Unterkunft und Verpflegung direkt bei Hof Oberlethe an. Die Adresse lautet:

Seminarhaus Hof Oberlethe

Wardenburger Str. 24

26203 Wardenburg

Tel. 04407 6840

E-Mail: info@hof-oberlethe.de

Homepage: www.hof-oberlethe.de

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Anzahlung in Höhe von 100,- Euro auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist.

Konto: Institut für Achtsamkeit Verwendungszweck: **Retreat OL 3**

IBAN: DE35360100430418107433

BIC: PBNKDEFF

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldung erfolgt in der zeitlichen Reihenfolge, in der das unterschriebene Anmeldeformular zurückgeschickt und die Anzahlung geleistet wurde. Falls das Retreat ausgebucht ist, wird eine Warteliste eingerichtet.

Nach Erhalt des Anmeldeformulars und Eingang der Kursgebühr erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung.

Ihr Zimmer buchen Sie bitte selber direkt im Seminarhaus.

Sie haben Fragen? So erreichen Sie uns:

Tel.: 0049-(0) 172-2186681

Sprechzeiten: Dienstag & Donnerstag 10 - 13 Uhr

E-Mail: info@institut-fuer-achtsamkeit.de

Internet: www.institut-fuer-achtsamkeit.de