



Die Kunst der geführten Meditation  
Thesen zur Wegbegleitung im inneren Raum  
mit  
Marie Mannschatz

02. - 04. März 2018

Seminarhaus Hof Oberlethe bei Oldenburg

Ob Body-Scan, Selbstmitgefühl oder Vergebung – es gibt unzählige Themen in der kontemplativen Arbeit mit Gruppen, in denen wir geführte Meditationen anwenden. Durch das direkte Einwirken auf das innere Erleben braucht es viel Verantwortungsbewusstsein und Einfühlungsvermögen, um geführte Meditationen im Gruppenprozess klug einzubinden. Dieses Wochenendseminar bietet reichhaltige Hinweise für die eigene Lehrpraxis.

### Für wen und warum

Dieses Seminar kann für Sie geeignet sein, wenn Sie:

- ...Erfahrungen im Anleiten von geführten Meditationen mitbringen
- ... sich auf diesem Gebiet fortbilden wollen

### Inhalt & Ablauf

In diesem Seminar möchten wir die wesentlichen Prinzipien in der Kunst der geführten Meditation erörtern und Hinweise für die eigene Lehrpraxis sammeln. Dazu gehören u. a.:

- persönliche Voraussetzungen der anleitenden Person
- zeitliche und räumliche Vorbereitung auf geführte Meditationen
- Themen, Bilder, Inhalte, die sich eignen und nicht eignen
- Abgrenzung zu vergleichbaren Methoden wie Focusing, katathymes Bilderleben, Phantasie-Reisen

Das Wochenendseminar bietet zahlreiche Hinweise für die eigene Lehrpraxis. Wir vergleichen u.a. unterschiedliche CD-Anleitungen, üben in Kleingruppen sprachliche Voraussetzungen und definieren, was keinesfalls in geführten Meditationen vorkommen sollte.

Das Seminar richtet sich an max. 30 TeilnehmerInnen.



## Methoden

Das Seminar besteht aus wechselnden Perioden von geführten Meditationen und stillem Sitzen sowie Dyaden und Gruppengesprächen in Kleingruppen. Darüber hinaus gibt es Vorträge sowie Zeiten der achtsamen Körperarbeit.

## Dozentin



### Marie Mannschatz

Sie hat bisher acht CDs mit geführten Meditationen veröffentlicht, u.a. im ARGON Verlag Berlin („Jeder Tag ein Schritt zu dir“, „Der Weg der Achtsamkeit“ u.a.). Sie übt seit vier Jahrzehnten Achtsamkeitsmeditation und hat 20 Jahre in freier Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet, bis sie in den neunziger Jahren von Jack Kornfield zur Vipassana-Lehrerin ausgebildet wurde. Zusammen haben sie viele monatelange Schweigekurse im Spirit Rock Zentrum in Kalifornien geleitet. Ihre Bücher zur Einführung in buddhistische Alltagspraxis und Meditation wurden in sechs Sprachen übersetzt. Im Herbst 2015 erschien bei Gräfe und Unzer ihr letztes Buch – eine Einführung in die Metta-Meditation.

## Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Personen, die schon einige Erfahrung im Anleiten von geführten Meditationen mitbringen.

## Termin

02. – 04. März 2018

## Seminarzeiten

Freitag 18.30 - 21.30 Uhr, Samstag 07.00 - 21.00 Uhr und Sonntag 07.00 - 13.00 Uhr

## Seminarkosten

Frühbucherpreis bis 31. August 2017:	300,- EUR
Teilnahmegebühr ab 01. September 2017:	340,- EUR

Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Kosten für die Seminare. Kosten für Verpflegung und Unterbringung sind nicht enthalten.



## Die Anmeldung erfolgt in drei Schritten:

### Schritt 1: Ausfüllen des Anmeldeformulars

Das Anmeldeformular bitte per Post an:

**Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider**

Schulstr. 12, D-47918 Tönisvorst

oder per Fax: 0049 (0) 2151 327 4665

### Schritt 2: Buchung der Unterkunft

Melden Sie sich bitte danach wegen der Unterkunft und Verpflegung direkt bei Hof Oberlethe an:

**Seminarhaus Hof Oberlethe**

Wardenburger Str. 24 , 26203 Wardenburg

E-Mail: [info@hof-oberlethe.de](mailto:info@hof-oberlethe.de)

Homepage: [www.hof-oberlethe.de](http://www.hof-oberlethe.de)

### Schritt 3: Überweisung der Kursgebühr

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Zahlung in Höhe von 300,- bzw. 340,-Euro auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist.

Konto: Institut für Achtsamkeit

Verwendungszweck: **Meditation 1**

IBAN: DE35360100430418107433

BIC: PBNKDEFF

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldung erfolgt in der zeitlichen Reihenfolge, in der das unterschriebene Anmeldeformular zurückgeschickt und die Zahlung geleistet wurde.

Danach werden wir ihnen die Teilnahme verbindlich bestätigen.

Der Frühbucherpreis gilt nur bei Anmeldung und Zahlung vor dem 01. September 2017.

**Mir ist bekannt, dass eine Abmeldung schriftlich erfolgen muss.**

Bis 21 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,- Euro einbehalten. Bei späterer Abmeldung erfolgt nur eine Erstattung, wenn ich einen Ersatzteilnehmer stelle.

Im Übrigen gelten ergänzend die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung. ([www.institut-fuer-achtsamkeit.de/AGB](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/AGB))

## 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](mailto:info@institut-fuer-achtsamkeit.de)

Internet: [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de)