



Achtsamkeit und Mitgefühl Retreat

mit

Frits Koster

09. - 14. Oktober 2018

Seminarhof Drawehn in Clenze

Dieses Retreat richtet sich an Menschen, die mit Ansätzen der Achtsamkeits- und Mitgefühlsmeditation arbeiten, oder überlegen es zu tun. Es dient der Vertiefung der eigenen Praxis als auch der Entwicklung von Fertigkeiten in der Begleitung anderer Menschen.

Das Retreat besteht aus wechselnden Perioden von Sitz- und Gehmeditation sowie geleiteten Meditationen. Es umfasst sowohl Achtsamkeitsübungen aus dem Kontext von MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit-Mindfulness-Based Stress Reduction) als auch Mitgefühlsmeditationen aus dem MBCL-Programm (Mindfulness-Based Compassionate Living – Mitfühlend leben)* ein. Es gibt täglich einen Vortrag, Gesprächsangebote in Kleingruppen mit dem Kursleiter sowie Zeiten der achtsamen Körperarbeit.

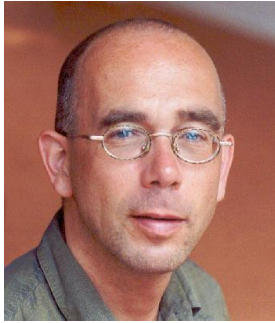
Nach einer Einführungsrunde wird das Retreat im Schweigen stattfinden. Es gibt aber regelmäßig die Möglichkeit des achtsamen Austausches über die Praxiserfahrungen.

Das Retreat ist gedacht für Menschen die schon eine persönliche Praxis in Achtsamkeits- und/oder Mitgefühlsmeditation haben. Auch sind MBSR; MBCT oder MBCL LehrerInnen angesprochen sowie Menschen, die mit anderen achtsamkeitsbasierten oder mitgefühlsbasierten Methoden im Einzel- oder Gruppensetting arbeiten.

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

**MBCL ist ein achtsamkeitsbasiertes Training, welches in einem 8-Wochen Kursformat angeboten wird und von Frits Koster und Dr. Eric van den Brink entwickelt wurde. Mehr darüber ist in ihrem Buch „Mitfühlend leben: Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken“, Kösel Verlag, 2013) zu lesen*

Dozent



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 ordinierter 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.

Beginn: Dienstag, 09.10.2018 16.00 Uhr
Ende: Sonntag, 14.10.2018 13.00 Uhr (mit dem Mittagessen)

Kursgebühr

420,- Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Nach einer Anzahlung von 100,- Euro, die mit der Anmeldung fällig wird, wird die Restzahlung von 320,- Euro am 01.10.2018 per SEPA-Lastschriftmandat eingezogen.

Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind separat und direkt mit dem Seminarhaus abzurechnen.

Veranstaltungsort

Seminarhof Drawehn, Kassau, Clenze

Der denkmalgeschützte, historische Vierständerhof liegt am Rande des kleinen, wendländischen Dorfes Kassau. Vier Gebäude bilden einen idyllischen Innenhof, welcher über eine Terrasse direkt mit dem Essensraum verbunden ist. Der kleine Ort Kassau liegt zwischen den Hügeln des Drawehn und dem Feuchtbioptop des Gain. Zu Fuß sind Sie sofort in der Natur! Das Wendland ist neben seiner Rundlingsdörfer für seine vielseitige Kulturszene bekannt. www.seminarhof-drawehn.de

Die Kosten für Übernachtung mit Vollverpflegung betragen für das Retreat im Einzelzimmer ca. 400,- Euro/Person und im Doppel-/Mehrbettzimmer ca. 300,- Euro/Person

Die Anmeldung zum Mitgefühl-Retreat

Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten:

Schritt 1: Ausfüllen der Dokumente

Das Anmeldeformular, das SEPA-Lastschriftmandat und das Zimmerbuchungsformular 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: Überweisung der Kursgebühr

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

IBAN: DE35360100430418107433

BIC: PBNKDEFF

Verwendungszweck: **Retreat RW 3**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldung erfolgt in der zeitlichen Reihenfolge, in der das Anmeldeformular zurückgeschickt und die Anzahlung geleistet wurde. Nach Erhalt der Anmeldung und Eingang der Anzahlung werden wir die Teilnahme am Retreat verbindlich bestätigen.

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