



## Zen und Achtsamkeit Meditations-Retreat

mit

Dr. Linda Lehrhaupt

04. – 09. November 2018

Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn bei Zug in der Schweiz

LASSALLE-HAUS  
BAD SCHÖNBRUNN  
Zentrum für Spiritualität, Dialog und Verantwortung



Das Retreat ist vom sanften Geist des achtsamen Zen durchwirkt. Zur Vertiefung wird auch auf Geschichten und Lehren aus der Zen- und anderen Traditionen eingegangen.

Wir werden Achtsamkeit im Sitzen, Gehen, Essen und achtsamer Körperarbeit üben.

Ein täglicher Vortrag und Gesprächsmöglichkeiten mit der Retreat-Leiterin sind auch ein Teil des Retreats. Abgesehen von den Anleitungen und Einzelgesprächen findet das Retreat im Schweigen statt.

### Zielgruppe

Das Retreat ist geeignet für Menschen mit Erfahrungen in Achtsamkeitsmeditation. Das kann der Abschluss eines 8-wöchigen MBSR- MBCT- oder MBCL-Kurses sein und einer regulären Übungspraxis. Es eignet sich auch für Menschen die ihre persönliche Meditationspraxis vertiefen möchten und auch für Menschen, die Zen, Vipassana, christliche Kontemplation oder andere Meditationsformen praktizieren und die Achtsamkeitspraxis als Unterstützung erleben.

Auch sind MBSR; MBCT oder MBCL LehrerInnen angesprochen sowie Menschen, die mit anderen achtsamkeitsbasierten oder mitgeföhlbasierten Methoden im Einzel- oder Gruppensetting arbeiten.

Das Retreat ist nicht geeignet für Menschen ohne Meditationserfahrung.

## Ablauf des Retreats

Der Tag beginnt morgens um 6.30 Uhr und endet um 21.00 Uhr.

Das Retreat besteht aus Sitzperioden von 30 Minuten mit anschließender Gehmeditation. Eine oder zwei Einheiten achtsamer Bewegungen finden morgens oder nachmittags statt. Nach jedem Essen gibt es Ruhezeiten. Täglich wird es einen Vortrag geben.

Es besteht die Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen mit der Lehrerin, die der Unterstützung der persönlichen Meditationspraxis dienen.

Dieses Retreat soll in die Praxis der Achtsamkeit im persönlichen als auch im professionellen Bereich einführen und sie vertiefen. Es ist konfessions- und traditionsübergreifend und bezieht Erkenntnisse der aktuellen Bewusstseinsforschung mit ein.

Jeder wird darin unterstützt, während der Meditation zur richtigen Sitzhaltung – auf dem Meditationskissen, Sitzbänkchen oder auf dem Stuhl – zu finden.

## Dozentin



**Linda Lehrhaupt**, Dr. phil., Gründerin und Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS), an dem sie auch als Dozentin und Supervisorin tätig ist. Sie unterrichtet MBSR seit 1993 und bildet MBSR-Lehrer seit 2002 aus. Mit über 30 Jahren Erfahrung als Pädagogin, Ausbilderin und Supervisorin in achtsamkeitsbasierten Ansätzen verfügt Sie über ein umfangreiches Wissen und einen großen Erfahrungsschatz und gehört damit zu den Pionieren in diesen Bereichen. Dr. Lehrhaupt praktiziert Zen seit 1979 und ist autorisierte Zen-Lehrerin. Von 1982-2002 sie war auch als Lehrerin und Ausbilderin für Tai Chi und Qigong aktiv. Sie leitet internationale Retreats in Achtsamkeitsmeditation und in Zen-Meditation. Sie ist Co-Autorin von „Stress bewältigen mit Achtsamkeit: Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR“, und Autorin von „Die Wellen des Lebens Reiten: Mit Achtsamkeit zu innerer Balance“, und „Stille in Bewegung: Tai Chi and Qigong mit Übungen für Körper und Geist“. Geboren in New York, sie lebt seit 1983 in Deutschland.

**Beginn:** Sonntag, 04. 11.2018 16.00 Uhr

**Ende:** Freitag, 09.11.2018 12.30 Uhr (mit dem Mittagessen)

## Kursgebühr:

420,- Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung

## 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 im Lassalle-Haus an. Die Adresse lautet:

#### **Lassalle-Haus**

Bad Schönbrunn  
6313 Edlibach

Tel.: +41 -(0)41 757 14 14

E-Mail: [info@lassalle-haus.org](mailto:info@lassalle-haus.org)

Homepage: [www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org)

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Kursgebühr in Höhe von 420,- Euro auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist.

Konto: Institut für Achtsamkeit      Verwendungszweck: **Retreat LH 2**

IBAN: DE35360100430418107433

BIC: PBNKDEFF

Für Zahlungen außerhalb Deutschlands (Bankkosten trägt der Auftraggeber) achten Sie bitte darauf, dass der Betrag vollständig in Euro bei der Empfängerin ankommt!

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

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