



Achtsamkeit und Mitgefühl - Meditations-Retreat mit

Dr. Linda Lehrhaupt und Frits Koster

05. - 10. November 2019

Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn bei Zug in der Schweiz

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



Erneut bieten die beiden erfahrenen Meditationslehrer und Pioniere in der Entwicklung achtsamkeitsbasierter Verfahren, Dr. Linda Lehrhaupt und Frits Koster, zusammen ein Retreat in der Schweiz an. Mit ihren umfangreichen Erfahrungen in der Aus- und Weiterbildung, ihrer langjährigen Erfahrung als autorisierte Meditationslehrer ihrer jeweiligen Tradition (Zen und Vipassana) bieten sie in diesem Retreat die einmalige Gelegenheit, gemeinsam mit ihnen zu praktizieren. Die Verbindung und gegenseitige Bereicherung von Achtsamkeit und Mitgefühl ist der Schwerpunkt des Retreats.

Das Retreat besteht aus wechselnden Perioden von Sitz- und Gehmeditation in der Stille sowie geleiteten Meditationen und Zeiten der achtsamen Körperarbeit. Es umfasst sowohl Achtsamkeitsübungen aus dem Kontext von MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit bzw. Mindfulness-Based Stress Reduction) als auch Mitgefühlsmeditationen aus dem MBCL-Programm (Mindfulness-Based Compassionate Living – Mitfühlend leben). Neben der Praxis erwartet sie täglich ein Vortrag, Gesprächsangebote in Kleingruppen und – falls gewünscht – die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit den Kursleitern. Nach einer Einführungsrunde zu Beginn wird die weitere Zeit des Retreats im Schweigen stattfinden.

Zielgruppe

Das Retreat ist geeignet für Menschen, die bereits vertraut sind mit Achtsamkeitsübungen, und die die Gelegenheit nutzen möchten, ihre eigene Übungspraxis zu vertiefen. Auch Menschen, die an einem 8-Wochen-Kurs in MBSR, MBCT oder einem anderen Achtsamkeitskurs teilgenommen haben, sind herzlich willkommen. Das Retreat ist auch eine Möglichkeit für Menschen, die eine andere Form der Meditation praktizieren, Achtsamkeits- und Mitgefühlsmeditation kennen zu lernen.

Zertifizierte AchtsamkeitslehrerInnen können ebenso von dem Retreat profitieren, wie Menschen, die im beruflichen Kontext mit achtsamkeits- oder mitgeföhlbasierten Übungen 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.

Dozententeam



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 Qi Gong mit Übungen für Körper und Geist“. Geboren in New York, sie lebt seit 1983 in Deutschland.



Frits Koster, Co-Entwickler der achtsamkeitsbasierter Methode Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL). Achtsamkeitstrainer im Bereich der psychiatrischen Pflege und Lehrer für MBSR. Dozent in dem Mindfulness Programm der "University College Arteveldehogeschool" in Gent, und in 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. Er ist Co-Autor von „Mitfühlend leben: Mit Selbst-Mitgeföhl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken: Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL.“ Er ist Autor von „Liberating Insight“ (Silkworm Books 2004), „Buddhist Meditation as Stress Management“ (Silkworm Books, 2007), and „The Web of Buddhist Wisdom“ (Silkworm Books, 2014). www.fritskoster.com und www.compassionateliving.info.

Beginn: Dienstag, 05.11.2019 16.30 Uhr

Ende: Sonntag, 10.11.2019 12.30 Uhr (mit dem Mittagessen)

Kursgebühr

490,- Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Nach einer Anzahlung von 100,- Euro, die mit der Anmeldung fällig wird, wird die Restzahlung von 390,- Euro am 15.10.2019 per SEPA-Lastschriftmandat eingezogen.

Bei Zahlungen aus dem Ausland ist es auch möglich die komplette Kursgebühr direkt bei Anmeldung zu überweisen, um hohe Bankspesen zu vermeiden.

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

Die Anmeldung zum Retreat

Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten:

Schritt 1: Ausfüllen der Dokumente

Das Anmeldeformular, das SEPA-Lastschriftmandat und das Zimmerbuchungsformular bitte an:

Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider

per Post: Tackweg 13, 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 bzw. die komplette Kursgebühr auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist.

Inhaberin:	Institut für Achtsamkeit D-50181 Bedburg	Betrag: € 100,00
Bank:	Postbank Essen	Verwendungszweck: Retreat LH 3
BIC:	PBNKDEFFXXX	IBAN: DE35360100430418107433

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.

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