



## Achtsamkeitsmeditations–Retreat

mit

Dr. Linda Lehrhaupt & Renée Kraemmer

16. - 21. Juni 2020

Benediktushof in Holzkirchen bei Würzburg

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

Es richtet sich an alle, die an Achtsamkeit im psychotherapeutischen oder pädagogischen Kontext oder Gesundheitsbereich interessiert sind oder bereits Erfahrung mit achtsamkeitsorientierten Methoden haben. Es ist auch geeignet für Menschen, die achtsamkeitsbasierte Ansätze unterrichten oder daran interessiert sind es zu tun. Auch wenn Sie an einem achtsamkeitsbasierten Kurs wie MBSR, MBCT oder MBCL teilgenommen haben, sind Sie hier richtig. Ihnen wird in diesem Retreat die Möglichkeit geboten, die eigene Praxis zu vertiefen. Das Retreat ist nicht geeignet für Menschen die gar keine Meditationserfahrung haben.

Das Retreat besteht aus Perioden von Achtsamkeitsmeditation und Gehmeditation während des ganzen Tages. Zusätzlich finden Vorträge, Gesprächsangebote mit den Kursleiterinnen sowie Zeiten meditativer Körperarbeit (Sensory Awareness) statt. Das Retreat wird im Schweigen abgehalten.

**Beginn:** Dienstag, **16.06.2020** 16.30 Uhr

**Ende:** Sonntag, **21.06.2020** 13.00 Uhr

### Kursgebühr:

430,- Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung sowie Hauskosten

### Dozentinnen:



**Linda Lehrhaupt**, Dr. phil., Gründerin und Leiterin des Instituts für Achtsamkeit, 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 und Ausbilderin 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 1982-2001 war sie 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 Qj Gong mit Übungen für Körper und Geist“. Geboren in New York, sie lebt seit 1983 in Deutschland.



**Renée Maria Kraemmer**, MBSR-Lehrerin, Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin. Mitarbeiterin in der physiotherapeutischen Abteilung einer psychiatrischen Klinik im Kanton Bern, CH. Meditationspraxis seit 1990 in einer Zen-Tradition, seit 1997 Schülerin von Christoph Rei Ho Hatlapa. Seit 1996 leitet sie Zen-Meditationsgruppen. Langjährige Erfahrung in Aikido, Tanzimprovisation und Körperarbeit, wie Sensory Awareness und Body Mind Centering. Seit 1996 Leitung von Kursen zu verschiedenen Themen der Körperarbeit, seit 2002 mit dem Schwerpunkt auf achtsamkeitsbasierter Rückenschule. Seit 2005 Leitung von MBSR 8-Wochenkursen sowie Achtsamkeitskursen in anderen Formaten, u.a. an der VHS Marburg, VHS Lörrach und in Freiburg. Mitglied einer deutschen Studygroup "Sensory Awareness nach Charlotte Selver" mit verschiedenen autorisierten Lehrern der Sensory Awareness Foundation, USA.

## 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 beim Benediktushof an. Die Adresse lautet:  
**Benediktushof / Seminar- und Tagungszentrum**  
Klosterstr. 10 / 97292 Holzkirchen/Unterfranken  
Tel.: 09369 - 9838-0  
E-Mail: [info@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:info@benediktushof-holzkirchen.de)

Bitte schicken Sie das Anmeldeformular zurück:

per Post an: **Institut für Achtsamkeit**  
c/o Susanne Schneider  
Tackweg 13  
D-47918 Tönisvorst

oder per Fax: 0049 (0)2151 - 327 4665

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Kursgebühr in Höhe von 430,-Euro auf dem Konto vom Institut eingegangen ist.

Konto: Institut für Achtsamkeit

Verwendungszweck: **Retreat BH 13**

IBAN: DE35360100430418107433

BIC: PBNKDEFF

Die Anmeldung erfolgt in der zeitlichen Reihenfolge, in der das Anmeldeformular zurückgeschickt **und** die Zahlung 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)