



## Achtsamkeitsmeditations–Retreat

mit

Dr. Linda Lehrhaupt & Renée Kraemmer

20. - 25. Juni 2023

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, **20.06.2023** 16.30 Uhr

**Ende:** Sonntag, **25.06.2023** 13.00 Uhr

### Kursgebühr:

470,- Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung sowie Hauskosten. Bitte erkundigen Sie sich direkt am Benediktushof nach den genauen Kosten.

Nach einer Anzahlung von 100,- Euro, die mit der Anmeldung fällig wird, wird die Restzahlung in Höhe von 370,- Euro am 01.06.2023 per SEPA-Lastschriftmandat eingezogen.

### 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 Qigong 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.

## Die Anmeldung zum Achtsamkeitsretreat

### Schritt 1: Ausfüllen der Anmeldung

Bitte senden Sie das Anmeldeformular per Brief, Telefax oder E-Mail zurück an:

Postanschrift:	Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider, Tackweg 13, D-47918 Tönisvorst
Telefax:	0049 (0) 2151 327 4665
E-Mail (als PDF):	info@institut-fuer-achtsamkeit.de

### Schritt 2: Buchung eines Zimmers im Benediktushof

Melden Sie sich bitte wegen der Unterkunft und Verpflegung direkt beim Benediktushof an:

**Benediktushof / Seminar- und Tagungszentrum**

Klosterstr. 10 / 97292 Holzkirchen/Unterfranken

Tel.: 09369 - 9838-0

E-Mail: info@benediktushof-holzkirchen.de

### Schritt 3: Überweisung der Anzahlung

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Anzahlung in Höhe von 100,- Euro auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist. Bei Anmeldungen nach dem 31. Mai 2023 bitte die komplette Kursgebühr direkt überweisen.

Konto: Institut für Achtsamkeit

Verwendungszweck: Name / Retreat BH 16

IBAN: DE35 3601 0043 0418 1074 33

BIC: PBNKDEFF

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

*Bei wenigen Anmeldungen behält sich das Institut vor, das Seminar mit einer Dozentin stattfinden zu lassen. Weiter behält sich das Institut vor, das Seminar als Online-Veranstaltung durchzuführen. Ein Anspruch seitens des Teilnehmers auf Durchführung als Online-Veranstaltung besteht jedoch nicht.*

Mir ist bekannt, dass eine Abmeldung schriftlich erfolgen muss.

Bis 30 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,- Euro einbehalten. Bei späterer Abmeldung erfolgt nur eine Erstattung, wenn ich einen Ersatz 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))

Das Retreat gilt als Weiterbildung im Sinne der neuen Qualitätssicherung im MBSR-Verband.

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