



## Meditationskurs - online

Frieden im Herzen finden  
Achtsamkeit und Mitgefühl durch Meditation

mit Karin Krudup (Dozentin und Ausbildungsleiterin für MBSR)  
und Wolfgang Schröder (Dozent des Instituts)

Online-Kurs à 6 Einheiten (alle 14 Tage dienstags)  
09.04. / 23.04. / 07.05. / 21.05. / 04.06. / 18.06.2024

### Wir bieten

- 6 Online-Termine im vierzehntägigen Rhythmus.
- Jeder Termin dauert 2 Stunden und findet von 18:30-20:30 Uhr statt.
- Der Unterricht umfasst Meditationsphasen, kurze themenbezogene Vorträge, Gespräche in kleinen Gruppen über die eigene Meditationsübung, sowie Anregungen für die Übung zu Hause.
- Inhaltlich werden Aspekte der Meditationstheorie aufgegriffen, wie z.B. die fünf Hindernisse/Begleiter in der Meditation
- Begleitung der Übungspraxis zur Vorbereitung für die Teilnahme an der Weiterbildung zum/zur MBSR-Lehrer/Lehrerin

Unser Wunsch ist es, dass durch diesen Kurs ein gemeinsames Üben von Zuhause aus möglich wird, Widerstände zur Meditation überwunden werden können und eine regelmäßige persönliche Übungspraxis entstehen kann.

### Voraussetzungen für die Teilnahme an diesem Kurs

Die Teilnahme an einem MBSR-Kurs oder einem Achtsamkeitskurs mit ähnlicher Struktur, wie. z.B. acht Wochen Dauer mit täglicher Übungspraxis.

Interesse die eigene Meditationspraxis zu vertiefen, mit der Bereitschaft täglich zu üben.

### Was passiert, wenn ich eine Kurstermin verpasse?

Es ist zwar hilfreich, an jedem Termin teilzunehmen, aber es ist auch möglich, einen Abend zu verpassen, wenn es notwendig ist.

Die Meditationen werden aufgezeichnet und anschließend zur Verfügung gestellt sowie der zusammengefasste Inhalt des Kursabends.



**Zur Vorbereitung für den Kurs**

Es ist es hilfreich sich an einem Meditationsplatz einzurichten und nicht am Schreibtisch zu sitzen – soweit möglich.

**Kosten:** Euro 240,-

**Anmeldung**

Bitte fülle das beigefügte Anmeldeformular aus und schicke es an das Institut für Achtsamkeit zurück. Danach überweise die Kursgebühr.

Du erhältst dann eine Anmeldebestätigung und später den ZOOM-Link für alle Termine.