



Achtsamkeit und Mitgefühl Retreat

mit

Frits Koster und Karin Krudup

23. – 28. September 2025

Seminarhaus Rosenwaldhof bei Berlin

Dieses Retreat richtet sich an Menschen, die mit Ansätzen der Achtsamkeits- und Mitgefühlsmeditation arbeiten, oder überlegen es zu tun. Es dient der Vertiefung der eigenen Praxis als auch der Entwicklung von Fertigkeiten in der Begleitung anderer Menschen.

Das Retreat besteht aus wechselnden Perioden von Sitz- und Gehmeditation sowie geleiteten Meditationen. Es umfasst sowohl Achtsamkeitsübungen aus dem Kontext von MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit-Mindfulness-Based Stress Reduction) als auch Mitgefühlsmeditationen aus dem MBCL-Programm (Mindfulness-Based Compassionate Living – Mitfühlend leben)*. Es gibt Vorträge, Gesprächsangebote in Kleingruppen – falls gewünscht – auch die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit der Kursleitung

Nach einer Einführungsrunde wird das Retreat im Schweigen stattfinden. Es gibt aber regelmäßig die Möglichkeit des achtsamen Austausches über die Praxiserfahrungen.

Das Retreat ist gedacht für Menschen die schon eine persönliche Praxis in Achtsamkeits- und/oder Mitgefühlsmeditation haben und gerne in einer kleinen Gruppe praktizieren. Auch sind MBSR; MBCT oder MBCL Lehrer*innen angesprochen sowie Menschen, die mit anderen achtsamkeitsbasierten oder mitgefühlsbasierten Methoden im Einzel- oder Gruppensetting arbeiten.

Das Retreat ist **nicht** geeignet für Menschen ohne Meditationserfahrung und auch **nicht** für Menschen in psychischen Ausnahmesituationen.

**MBCL ist ein achtsamkeitsbasiertes Training, welches in einem 8-Wochen Kursformat angeboten wird und von Frits Koster und Dr. Eric van den Brink entwickelt wurde. Mehr darüber ist in ihrem Buch „Mitfühlend leben: Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken“, Kösel Verlag, 2013) zu lesen*

Dozententeam



Frits Koster, Achtsamkeitstrainer im Bereich der psychiatrischen Pflege und Lehrer für MBSR. Dozent in dem Mindfulness Programm der MBSR/MBCT Trainer Ausbildung an dem "Instituut voor Mindfulness" in den Niederlanden. Lehrer für Vipassana Meditation. Übt Vipassana Meditation seit 1979. Lebte als ordiniert 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 und Co-Entwickler (mit Erik van den Brink) der achtsamkeitsbasierter Methode Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL). Er ist Co-Autor von „Mitfühlend leben“ (Kösel, 2013). Er ist Autor von „Liberating Insight“ (Silkworm Books 2004), „Buddhist Meditation as Stress Management“ (Silkworm Books, 2007), und „The Web of Buddhist Wisdom“ (Silkworm Books, 2015). www.fritskoster.com und www.compassionateliving.info.



Karin Krudup, Lehrerin mit 2. Staatsexamen, seit über 20 Jahren Meditationserfahrung, seit 2000 Vipassana- und Metta-Praxis, seit 1988 Mitarbeiterin und bis 2014 Geschäftsführerin des Vereins BellZett in Bielefeld, seit 1990 Taijiquan- und seit 2000 Qigong-Lehrerin, ausgebildet von Dr. Linda Lehrhaupt, 2003 ausgebildet zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit, MBSR/MBCT-Fortbildungen bei Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli und Marc Williams. Zertifizierung in MBCL 2013 bei Frits Koster und Erik van den Brink und seit 2015 Dozentin in der MBCL-Weiterbildung. Seit mehr als 30 Jahren Erfahrung in der pädagogischen Arbeit in Kooperation mit Schule, Kita, Universität und Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe zu den Themen Gender, Gewaltprävention, Persönlichkeitsstärkung, Konfliktmanagement, soziale Kompetenzen und meditativer Körperarbeit. Seit 2009 Dozentin in der MBSR-Weiterbildung in der Schweiz, in Österreich und in Deutschland. Zuständigkeitsbereich im Institut sind die MBSR-Weiterbildungen im deutschsprachigen Raum.

Beginn: Dienstag, 23.09.2025 16.00 Uhr

Ende: Sonntag, 28.09.2025 13.00 Uhr (mit dem Mittagessen)

Kursgebühr

450,- Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Nach einer Anzahlung von 100,- Euro, die mit der Anmeldung fällig wird, wird die Restzahlung in Höhe von 350,- Euro am 01.09.2025 per SEPA-Lastschriftmandat eingezogen.

Veranstaltungsort

Seminarhaus Rosenwaldhof

Der Rosenwaldhof ist ein Seminarhaus und Retreatzentrum in der Region Berlin und liegt still am Waldrand in der Nähe zahlreicher Seen, unweit vom Ufer der Havel. Mit der Bahn aus Berlin ist der Rosenwaldhof in ca. einer Stunde erreichbar. Brandenburg und Potsdam sind jeweils ca. 25 km entfernt.

Die Kosten für Übernachtung mit Vollverpflegung betragen zurzeit pro Person/pro Tag zwischen 90 und 120 Euro abhängig von der gewählten Zimmerkategorie.

Die Zimmerbuchung erfolgt durch die Teilnehmer persönlich.

Info und Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten:

1. Melden Sie sich bitte für das Retreat beim Institut für Achtsamkeit an.
Das Anmeldeformular und das Sepa-Lastschriftmandat liegen diesen Unterlagen bei.
2. Melden Sie sich bitte danach wegen der Unterkunft und Verpflegung direkt beim Rosenwaldhof an. Die Adresse lautet:

Rosenwaldhof

Bergstr. 2
14550 Groß Kreutz (Havel)
Tel. 033207 / 5668-0
E-Mail: gast@rosenwaldhof.de
Homepage: www.rosenwaldhof.de

Die Anmeldung ist verbindlich, wenn die Anzahlung in Höhe von 100,- auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist. Bei Anmeldung nach dem 01. September 2025 bitte die komplette Kursgebühr direkt überweisen.

Konto: Institut für Achtsamkeit

Verwendungszweck: **Name / Retreat RW 7**

IBAN: DE35 3601 0043 0418 1074 33

BIC: PBNKDEFF

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

Bei wenigen Anmeldungen behält sich das Institut vor, das Seminar nur mit einem Dozenten 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)

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