



Embodied Mindful Awareness

EMA-Grundlagentraining

Eine Einführung in die verkörperte Achtsamkeit

mit

Dr. Linda Lehrhaupt & Renée Maria Kraemmer

13. - 16. Oktober 2026

Benediktushof bei Würzburg

Das EMA-Grundlagentraining richtet sich an Personen mit Erfahrung im Unterrichten von Achtsamkeit. Es bietet die Möglichkeit, einige der EMA-Übungen kennenzulernen und zu vertiefen und verschiedene Möglichkeiten zu erkunden, diese Form der Achtsamkeit zu lehren.

Es handelt sich um ein eigenständiges Programm, das Achtsamkeitslehrer*innen eine Fortbildung sowie Ressourcen zur Erweiterung ihres eigenen Unterrichtens bietet. Unabhängig davon, ob Sie sich für die Ausbildung zur EMA-Kursleiter*in entscheiden oder nicht, das Programm verspricht in jedem Fall anregend und bereichernd für die eigene Praxis zu werden.

Das Grundlagentraining dient auch als Voraussetzung für die Teilnahme an einer EMA-Lehrer*innen-Ausbildung (siehe unten).

Für wen ist das Grundlagentraining gedacht?

1. Ausgebildete oder sich in Ausbildung befindende Lehrer*innen für ein achtsamkeitsbasiertes Programm wie MBSR, MBCT, MSC und MBCL
2. Achtsamkeitslehrer*innen oder angehende Achtsamkeitslehrer*innen
3. Lehrer*innen anderer Meditationsformen oder spiritueller Traditionen



4. Lehrer*innen oder angehende Lehrer*innen für Bewegungskünste wie Tanztherapie, kreative Bewegung, Yoga, Tai Chi, Qigong, Sensory Awareness, Body-Mind Centering, Kampfsportarten
5. Therapeut*innen, Coaches, Gruppenleiter*innen, Lehrer*innen, etc.

Voraussetzungen für die Teilnahme am EMA-Grundlagentraining

Folgende Kriterien sind erforderlich:

1. Regelmäßige Achtsamkeitspraxis
2. Teilnahme an mindestens einem dreitägigen (oder Wochenend-) Schweige-Retreat (falls noch nicht geschehen, kann dies bis zum Beginn des Seminares noch besucht werden)
3. Erfahrung im Unterrichten von Achtsamkeit
4. Einige Erfahrung mit Bewegungskünsten

Seminarleitung



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, geboren in Freiburg, ist Physiotherapeutin und Lehrerin für MBSR. Sie ist Dozentin des IAS und Lehrerin für Embodied Mindful Awareness (EMA). Seit 2005 unterrichtet sie MBSR und leitet seit 2007 gemeinsam mit Dr. Linda Lehrhaupt das jährliche Retreat für Achtsamkeitsmeditation am Benediktushof. Während ihrer elfjährigen Tätigkeit in einer psychiatrischen Klinik brachte sie sowohl Mitarbeitern als auch Patienten die Praxis der Achtsamkeit näher. Außerdem ist sie Lehrerin für Sensory Awareness. Es konzentriert sich auf die Kultivierung unserer Sinneserfahrung, um sowohl die Verbindung zu uns selbst, wie auch zu anderen und der Welt um uns herum zu vertiefen. Ein Schlüsselmoment in ihrem beruflichen Werdegang war die Begegnung mit Frieda "Gora" Goralewski im Berlin der frühen 1980er Jahre. Diese Begegnung weckte ihre Neugier und Faszination für das, was heute als "Embodiment" („Verkörperung“) bekannt ist. Gora war eine Schülerin von Elsa Gindler (1885-1961), eine deutsche Pionierin der somatischen Bildung. Ihre Arbeit beeinflusste die Entwicklung von Sensory Awareness und anderen somatischen Praktiken nachhaltig. Renée vertieft seit 1990 ihre Meditationserfahrung in der Zen-und Koan-Praxis. In ihrer Arbeit liebt sie es, gemeinsam mit den Menschen Momente der Freude und tiefer Verbundenheit zu entdecken.

Beginn: Dienstag, **13. Oktober 2026** 18.00 Uhr

Ende: Freitag, **16. Oktober 2026** 13.00 Uhr

Kursgebühr:

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

Info und Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt in zwei Schritten:

1. Melden Sie sich bitte für das Seminar 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 Benediktushof an. Die Adresse lautet:

Benediktushof / Seminar- und Tagungszentrum

Klosterstr. 10

97292 Holzkirchen/Unterfranken

Tel.: 09369 - 9838-0

E-Mail: info@benediktushof-holzkirchen.de

Homepage: www.benediktushof-holzkirchen.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. Oktober 2026 bitte die komplette Kursgebühr direkt überweisen.

Konto: Institut für Achtsamkeit

Verwendungszweck: **Name / EMA Grund 5**

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 einer Dozentin stattfinden zu lassen.

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)

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