



## Achtsamkeitsmeditations–Retreat

mit

Dr. Linda Lehrhaupt & Renée Maria Kraemmer

02. - 07. Juni 2026

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, **02.06.2026** 16.30 Uhr

**Ende:** Sonntag, **07.06.2026** 13.00 Uhr

### Kursgebühr:

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

Nach einer Anzahlung von 200,- Euro, die mit der Anmeldung fällig wird, ist die Restzahlung in Höhe von 290,- Euro 6 Wochen vor Beginn (Mitte April) zu überweisen.

Es ist auch möglich, den Gesamtbetrag bei der Anmeldung direkt zu bezahlen.

### 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**, 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.

## 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 200,- Euro auf dem Konto vom Institut für Achtsamkeit eingegangen ist. Bei Anmeldungen nach dem 15. April bitte die komplette Kursgebühr überweisen.

Konto: Institut für Achtsamkeit

Verwendungszweck: **Name / Retreat BH 19**

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.*

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)