Institut für Achtsamkeit

Retreat OL 8

Achtsamkeit und Mitgefühl
Ein Meditations-Retreat in Stille

mit

Marie Mannschatz, Frits Koster & Karin Krudup

17. - 22. Oktober 2027

Seminarhaus Hof Oberlethe bei Oldenburg

Diese Fortbildung richtet sich an Menschen, die mit Ansätzen der Achtsamkeitsmeditation arbeiten oder überlegen es zu tun. Sie dient der Vertiefung der eigenen Praxis und der Entwicklung von Fertigkeiten in der Begleitung anderer Menschen.

Gewahrsein von Körper, Emotionen und Geistesprozessen aus der buddhistischen Psychologie stehen im Mittelpunkt dieser Fortbildung. Wir werden Achtsamkeits- und Freundlichkeitsübungen aus dem Kontext von Buddhistischer Praxis und aus dem Bereich von MBSR und verschiedener Mitgefühl-Trainings einbringen.

Das Retreat besteht aus wechselnden Perioden von Sitz- und Gehmeditation in der Stille sowie geleiteten Meditationen. Es umfasst sowohl Achtsamkeitsübungen aus dem Kontext von MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) als auch Mitgefühlsmeditationen aus dem MBCL-Programm. Neben der Praxis erwartet sie täglich ein Vortrag und Gespräche zu Praxisfragen werden in Kleingruppen angeboten. Nach einer Ankommenszeit am ersten Tag findet das Retreat im Schweigen statt.

Das Retreat ist gedacht für Menschen die schon eine persönliche Praxis in Achtsamkeits-meditation haben. Es richtet sich an MBSR/MBCT/MBCL Lehrer*innen sowie Menschen, die mit anderen achtsamkeitsbasierten Methoden im Einzel- oder Gruppensetting arbeiten. Auch Menschen, die vertraut sind mit der Achtsamkeitspraxis und ihre eigene Praxis vertiefen möchten, sind willkommen.
Das Retreat ist **nicht** geeignet für Menschen ohne Meditationserfahrung und auch nicht für Menschen in psychischen Ausnahmesituationen.

Beginn:	Sonntag, 17. Oktober 2027	16.00 Uhr
Ende:	Freitag, 22. Oktober 2027	13.00 Uhr (mit dem Mittagessen)

Kursgebühr

530,- Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Nach einer Anzahlung von 200,- Euro, die mit der Anmeldung fällig wird, ist die Restzahlung in Höhe von 330,- Euro 3 Wochen vor Beginn zu überweisen.
Es ist auch möglich, den Gesamtbetrag bei der Anmeldung direkt zu bezahlen.

Dozententeam



Marie Mannschatz, international bekannte Meditationslehrerin. Sie lebt und schreibt in Schleswig-Holstein, am Stadtrand von Hamburg, nachdem sie mehr als zwei Jahrzehnte in Berlin in freier Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet hat. Seit 1978 praktiziert sie Achtsamkeits-Meditation. In Kalifornien wurde sie von Jack Kornfield zur Meditationslehrerin ausgebildet. Zusammen mit ihrem Lehrer hat sie zehn Jahre lang vierwöchige Schweigekurse im Spirit Rock Meditation Center in Kalifornien unterrichtet. In ihrer Lehrtätigkeit erkundet sie besonders die Verbindung von Alltag und Meditationspraxis. Ihr erstes Buch, eine Einführung in die Metta-Meditation, erschien im Jahr 2002 unter dem Titel "Lieben und Loslassen" im Theseus-Verlag. Es folgten eine Reihe von Büchern im Gräfe und Unzer Verlag. www.mariemannschatz.de



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 ordinierter 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 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. Zuständigkeitsbereich im Institut sind die MBSR-Weiterbildungen im deutschsprachigen Raum.

Die Anmeldung zum Retreat

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 Hof Oberlethe**

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

Seminarhaus Hof Oberlethe
Wardenburger Str. 24
26203 Wardenburg
Tel. 04407 6840
E-Mail: info@hof-oberlethe.de
Homepage: www.hof-oberlethe.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.

Konto: Dennis Alter - Institut für Achtsamkeit
IBAN: DE04 8607 0407 0066 3336 00
Verwendungszweck: **Name / Retreat OL 8**
BIC: DEUTDE8LP37

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 wenigeren Dozenten 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)

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