



## Achtsamkeit und achtsames Selbstmitgefühl

4-tägiger Schweigekurs mit Dr. Julia Harfensteller, 08.-12. Juli 2020 (Mi-So)



Achtsamkeit und die Fähigkeit, fürsorglich und mitfühlend mit sich selbst zu sein, sind Schlüsselressourcen, um Schwierigkeiten im Alltag mit Offenheit, Freundlichkeit und Gelassenheit zu begegnen.

Der mehrtägige Intensivkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, mit der Praxis der Achtsamkeit und des achtsamen Selbstmitgefühls vertraut zu werden oder die eigene Praxis zu vertiefen.

Dazu werden Sie Übungen der Atem-, der Geh- und Stehmeditation sowie Körper- und Mitgefühlsübungen kennenlernen. Durch Vorträge und in gemeinsamem Austausch werden die praktischen Übungen mit theoretischem Hintergrund zu den Grundlagen der Achtsamkeit ergänzt.

Der Kurs wird in Stille abgehalten, so dass jeder Raum für sich selbst findet.  
Der Kurs wendet sich an Neueinsteiger sowie an bereits erfahrene Meditierende.

### Teilnahmebedingungen

- Verbindliche Anmeldung
- Das Einhalten der Schweigezeiten
- Der Kurs ist säkular und setzt keinerlei Religionszugehörigkeit voraus

### Kursleitung



Dr. Julia Harfensteller forscht und arbeitet als Trainerin und Dozentin am SAGE-Institut für Achtsamkeit und Gesundheit. Sie unterrichtet Meditation in der Theravada-Tradition (Vipassana) auf Basis ihrer langjährigen Praxiserfahrung. Dabei verknüpft sie buddhistische Weisheit mit dem Wissen westlicher Psychologie und (Erkenntnis)philosophie. Der Stil der Kursleiterin ist unesoterisch, undogmatisch und offen. Sie lacht gerne.

## Kosten

Das Seminar kann sowohl mit Übernachtung als auch ohne gebucht werden.

Die Kosten für das Seminar setzen sich zusammen aus:

	<u>Kosten</u>
Kursbeitrag* Der Kursbeitrag ist bei der Anmeldung zu entrichten	150,-€
Lehrerspende*	Empfehlung: 50-100€ pro Tag
Spende für Unterkunft und Verpflegung* (4 volle Tage).	Empfehlung: Mit Übernachtung: 33,-€ pro Tag  Ohne Übernachtung: 20,-€ pro Tag

\*Mehr Infos hierzu auf [www.sage-institut.de/Kurse/Kompaktkurs](http://www.sage-institut.de/Kurse/Kompaktkurs) April

## Anmeldung & Info

Melden Sie sich bitte ausschließlich über unseren Partner (SAGE Institut) an, das Buddhistische Haus kann keine Anmeldungen bearbeiten.

Für eine Anmeldung füllen Sie das Anmeldeformular auf der Webseite des SAGE Institutes aus ([www.sage-institut.de/anmeldung](http://www.sage-institut.de/anmeldung)). Das SAGE-Team wird sich bei Ihnen zurückmelden mit weiteren Informationen zu den nächsten Anmeldeschritten.

Mehr Informationen zum Seminar finden Sie auf den Seiten von SAGE: [www.sage-institut.de/Kurse](http://www.sage-institut.de/Kurse).

*Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie unseren Partner gerne direkt per Email oder Telefon:*



**SAGE Institut für**  
Achtsamkeit und Gesundheit

Hannoversche Straße 2  
D-10115 Berlin  
Tel: +49-30-2637-2067  
[www.sage-institut.de](http://www.sage-institut.de)  
[info@sage-institut.de](mailto:info@sage-institut.de)