



## Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation (Vipassana)

10-tägiges Schweigeseminar mit Dr. Julia Harfensteller  
08.-18. Oktober (Do-So), Buddhistisches Haus Berlin-Frohnau



Vipassana bedeutet Klarblick und Einsicht in Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge von Körper und Geist. Dazu gehört auch, das Entstehen von unheilsamen Gewohnheiten und Mustern (Stress, emotionales Reagieren, etc.) zu verstehen und zu verändern.

Meditation im Sitzen, Gehen und Stehen, genauso wie das achtsame Verrichten ganz alltäglicher Dinge wie essen oder spazieren gehen, stehen auf dem Programm. Auf eigenständige und selbstverantwortliche Praxis wird Wert gelegt.

Für Neueinsteiger wie auch erfahrene Meditierende.  
Kursprache: Englisch

Das Seminar kann sowohl mit Übernachtung vor Ort wie auch mit externer Übernachtung besucht werden.

### Kosten

Die Kosten für das Seminar setzen sich zusammen aus:

Kursbeitrag (100,-€) + Lehrerspende + Spende für Unterkunft/Verpflegung

Weitere Informationen unter [www.sage-institut.de](http://www.sage-institut.de)

### Anmeldung, Fragen & Info: [www.sage-institut.de](http://www.sage-institut.de)

Bitte melden Sie sich direkt über unseren Partner (SAGE Institut) an, das Buddhistische Haus kann keine Anmeldungen bearbeiten.



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)