



Lass mich langsamer gehen ...

Achtsamkeit und Mitgefühl vertiefen – 5-tägiges Vertiefungsseminar im Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa

10. – 14. August 2020

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die durch die Teilnahme an einem MBSR/MBCT-Kurs (oder auf andere Weise) mit der Praxis der Achtsamkeit vertraut sind und die Qualität von Präsenz, Gelassenheit und Wohlwollen in ihrem Leben vertiefen möchten.

Der angenehme Seminarort, die Verbundenheit in der Gruppe und eine offene und freundliche Atmosphäre erlauben eine inspirierende und genussvolle Auszeit vom Alltag.

Wir praktizieren bekannte Achtsamkeitsübungen wie den Body-Scan, Körperübungen und Sitzmeditation und erforschen Freundlichkeit und Mitgefühl im Erleben.

Zeiten der Stille wechseln sich ab mit Zeiten der Bewegung (Yoga, Qigong, Bewegung draußen) und des Austausches in der Gruppe oder in Kleingruppen.

Dabei erkunden wir, wie wir Offenheit, Unvoreingenommenheit, Akzeptanz und Verbundenheit in die Kommunikation mit anderen einfließen lassen können und welche heilsamen Wirkungen dies auf uns und den Kontakt mit anderen hat.

Wir werden an diesen Tagen erforschen, wieviel Entspannung und Freundlichkeit uns helfen, wach in Kontakt mit uns und dem Moment zu sein und Entwicklung und Lernen Raum zu geben.

*»Lass mich langsamer gehen,
entlaste das eilige Schlagen meines Herzens
durch das Stillwerden meiner Seele.«
(Autor unbekannt)*

Lass mich langsamer gehen ...

*Achtsamkeit und Mitgefühl vertiefen – 5-tägiges Vertiefungsseminar im
Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa. Mit Karin Krudup und Jana Willms*

- Termin** 10. – 14. August 2020
Seminarbeginn am Montag, 10. August um 11.00 Uhr;
Seminarende am Freitag, 14. August um 13.00 Uhr mit dem
gemeinsamen Mittagessen
- Seminarzeiten** Mo: 11.00 – 13.00 / 15.30 – 18.00
Di – Do: 9.30 – 12.30 / 15.30 – 18.00
Fr: 9.30 – 12.30
Evtl. Morgeneinheit mit Yoga/Qi Gong & Meditation
Insgesamt ca. 24,0 Stunden
- Maximale TN-Zahl** 22
- Ziele**
- Moment-zu-Moment-Gewahrsein unterstützen
 - Raum für Entspannung und Genuss (z.B. durch lange Mittagspause, Erlaubnisse ...)
 - Raum für Stille
 - Mitgeföhlübungen kennenlernen
 - Themen vertiefen (Stress, Geföhle, Kommunikation,...)
 - Transfer in den Alltag
- Dozentinnen** Karin Krudup & Jana Willms
www.karin-krudup.de
www.achtsamkeit-willms.de
- Seminarkosten** 520 Euro
470 Euro Frühbucher*innen-Rabat bis zum 15. April 2020
Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Kosten für das Seminar. Kosten für
Unterbringung und Verpflegung sind separat. Bitte senden Sie das
Zimmerbuchungsformular ausgefüllt mit.
- Veranstaltungsort** Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa
Alter Postweg 2, 27624 Geestland
Tel: 04745/ 9495 – 11
info@ev-bildungszentrum.de
www.ev-bildungszentrum.de



Anmeldung

Lass mich langsamer gehen ...

*Achtsamkeit und Mitgefühl vertiefen – 5-tägiges Vertiefungsseminar im
Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa. Mit Karin Krudup und Jana Willms*

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar **Lass mich langsamer gehen ... – Achtsamkeit und Mitgefühl vertiefen** vom 10. - 14. August 2020 im Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa an.

Name

Beruf

Vorname

Telefon

Straße

Mobil

PLZ/Ort

E-Mail

Bitte beantworten Sie folgende Fragen

Haben Sie Erfahrung mit der Achtsamkeitsmeditation? Bitte beschreiben Sie kurz, wo Sie diese kennengelernt haben (z.B. in einer Kur, beim Yoga, in Kursen u.a.)

Haben Sie Erfahrung mit einer anderen Form der Meditation?
(z.B. Vipassana, Zen, Kontemplation)

Ja Nein

Wenn ja, welche Richtung und seit wann:

Haben Sie eine regelmäßige Sitzmeditationspraxis:

Ja Nein



Haben Sie an einem 8-wöchigen MBSR, MBCT oder MBCL-Kurs oder an einem anderen achtsamkeitsbasierten Kurs teilgenommen? Wenn ja, welche Art von Kurs und im welchem Jahr?

Ja Nein

Arbeiten Sie mit irgendeiner Form der Achtsamkeit in ihrer beruflichen Tätigkeit? Wenn Ja, wie?

Ja Nein

(Integrieren Sie Achtsamkeit in Ihre Arbeit mit einzelnen Klienten oder Patienten, oder im pädagogischen Bereich, in der Schule, in der Seelsorge usw.? Wenn es zutrifft, beschreiben Sie es bitte kurz):

Was motiviert Sie, an dem Seminar zu teilzunehmen?

Um verantwortungsvoll das Seminar zu leiten, bitten wir Sie darum die folgenden Fragen zu beantworten. Selbstverständlich unterliegen auch diese Informationen der Schweigepflicht.

Haben Sie akute oder chronische körperliche Krankheiten oder Beschwerden? Wenn ja, welche und sind Sie deswegen in ärztlicher Behandlung?

Ja Nein

Haben Sie akute oder chronische psychische Krankheiten oder Beschwerden? Wenn ja, welche und sind Sie deswegen in Behandlung?

Ja Nein

Das Seminar beinhaltet intensive Selbsterfahrung und setzt psychische Stabilität voraus!

Bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr auf das folgende Konto:

Karin Krudup, ING DiBa, IBAN DE74 5001 0517 5414 3541 75

520,00 € / 470,00 € Frühbucher*innen-Rabatt (bis zum 15. April 2020)

Erst nach Anmeldung und Eingang der Teilnehmergebühr gilt der Platz als reserviert.

Anmeldebedingungen

- 1. Anmeldung** Die Anmeldung erfolgt schriftlich per Post oder E-Mail. Die Anmeldung ist verbindlich für das gesamte Seminar. Erst nach Anmeldung und Eingang der Teilnehmergebühr gilt der Platz als reserviert. Die Mindestteilnehmerzahl für das Seminar beträgt 12 Personen.
- 2. Rücktritt** Bei Rücktritt bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird die Teilnahmegebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 50,00 € erstattet. Bei Abbruch kann die Teilnehmergebühr nicht erstattet werden. Versäumte Stunden können nicht in anderen Seminaren nachgeholt werden. Wird das Seminar aus Gründen abgesagt, die durch die Veranstalterinnen zu vertreten sind, wird die gesamte Teilnahmegebühr erstattet. Die angemeldeten Personen werden rechtzeitig vor dem geplanten Seminarbeginn über die Nichtdurchführung informiert.
- 3. Haftung** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Sollten mir einige Übungen zu schwierig erscheinen oder meine Gesundheit gefährden, so übernehme ich die Verantwortung dafür, auf meine Grenzen zu achten. Mir ist bekannt, dass die Teilnahme keinen Ersatz für eine ärztliche oder therapeutische Behandlung darstellt. Ich erkenne den Haftungsausschluss an.
- 4. Ergänzungen** Ich bin bereit die Schweigepflicht einzuhalten und keine Informationen, die ich über andere Kursteilnehmende erhalte, in irgendeiner Form nach außen weiter zu geben. Ich versichere, die Kursunterlagen nur zum persönlichen Gebrauch zu nutzen.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Anmeldebedingungen an.

Datum

Unterschrift

Bitte senden Sie das ausgefüllte Anmelde- und das Zimmerbuchungsformular per Post oder per E-Mail zurück an:

Karin Krudup

oder: Jana Willms

Am Hang 17

Meisenweg 5

D-33619 Bielefeld

D-21614 Buxtehude

post@karin-krudup.de

info@achtsamkeit-willms.de