

Achtsamkeits - / Vipassana-Retreat

ACT im Licht Buddhistischer Psychologie und Geistesschulung

für Dharmaübende und Praktizierende
der Akzeptanz und Commitment Therapie (ACT)

5 Tage Schweige-Retreat mit Seminaranteilen

nach Ostern vom 6.4. - 11.4.2021 im Waldhaus (am Laacher See)

In diesem Retreat werden wir

- a) überwiegend im Schweigen die Achtsamkeits- und Gewahrseinspraxis schulen. Aufbauende Meditations- und Körperübungen, spezifische Praxisanleitungen sowie die klare Struktur helfen uns, in tiefe Ruhe und Stille hinein zu finden.
- b) In den täglichen Seminarzeiten betrachten wir die Kernprinzipien der ACT im Kontext der Buddhistischen Psychologie. Durch Vorträge - und auch Austausch - wird ein tieferes Verständnis der Akzeptanz- und Commitment Therapie möglich.

Wir sprechen mit diesem Angebot zum einen Praktizierende der ACT an (Therapeuten, Berater, Coaches), und zum anderen alle interessierten Dharmaübenden, die ein tiefgründiges und kraftvolles Werkzeug zur persönlichen Transformation kennen- und anwenden lernen möchten.

Kurspreis: 190 € (Ermäßigung bei Bedarf möglich)



Pema Plagge,

Pädagogin, Heilpraktikerin (Klass. Homöopathie, Psychotherapie - ACT / Akzeptanz- und Commitment-Therapie), Meditationserfahrung seit 1984 (TM, Gurdjieffarbeit, Mahamudra und bes. Samatha/Vipassanameditation), seit 2002 Achtsamkeitstrainerin für „MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Jon Kabat-Zinn, Leiterin des *innenRaum*- Aachen mit Meditationsgruppen und Dharmakursen, ResonanzRaum, Mutter von 3 erwachsenen Kindern.

pema.plagge@innenRaum.net | www.innenRaum.

Paul Stammeier,

Soziologe u. Politologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker, MBSR- und MBCT-Achtsamkeitstrainer, Stadtpraxisleiter im Buddhistischen Zentrum Hamburg (Sylvia Kolk), Psychosynthese-Begleitung, Dialogprozess-Moderation. Samatha-Vipassana-Meditationspraxis seit Mitte der 70er Jahre. Großes Interesse, Sichtweise und Praxis des frühen Buddhismus für die Herausforderungen unserer Zeit verfügbarer zu machen.

paul.stammeier@t-online.de | www.mbsr-hamburg.net

