

■ ACEM MEDITATION

# Retreats 2017

---

in Deutschland, Norwegen  
und Schweden



## WOCHENEND- UND SOMMERRETREATS

bieten Ihnen Erholung vom Alltag, und geben Ihnen Energie, um die täglichen Herausforderungen gelassener meistern zu können. Die längeren Meditationen auf den Retreats schaffen eine innere Offenheit und Sie treten in einen Prozess ein, der Ihnen hilft, Ihr Potenzial besser zu entfalten.

Nach den Langmeditationen findet die Meditationsanleitung in kleinen Gruppen statt. Diese Gruppengespräche verbessern die Qualität Ihrer täglichen Meditationspraxis und unterstützen Ihren Prozess. Die Abendseminare über meditationspsychologische Aspekte erhöhen das Verständnis des Prozesses.

Der soziale Austausch unter den Retreat-Teilnehmer/innen ist sehr lebendig und es ist einfach, Kontakte mit anderen zu knüpfen.

Sie haben auf den Retreats Zeit für Spaziergänge in schöner Umgebung, Zeit für persönliche Begegnungen, und Sie haben die Möglichkeit, am Acem Yoga teilzunehmen, ein meditatives Yoga, das für alle gut geeignet ist.

Die Wochenend- und Sommerretreats sind für alle Meditierende, die Acem Meditation gelernt haben – unabhängig davon, wie lange man schon meditiert und wie regelmäßig.



*„Ich war überrascht darüber wie intensiv der Austausch auf diesem Retreat war. Die Gesprächsgruppen waren für mich am bereicherndsten. Ich konnte dadurch meine eigenen Stärken und Schwächen, meine Ängste und Wünsche klarer sehen. Ich wurde mir selbst gegenüber offener.“*

*Alice Corble, Studentin*



*„Beim Retreat konnte ich mir selbst begegnen und Bilder und Gedanken wieder entdecken, die Teil meiner Vergangenheit sind. Lange Meditationen und Gruppengespräche verbesserten meine Fähigkeit zu meditieren.“*

*Savanth Shrestha, Student*

## WOCHENENDRETREAT

**Donnerstag, 26. - Sonntag, 29. Januar 2017 in Bad Bevensen, Deutschland**

Der Retreat wird geleitet von Prof. Turid Berg-Nielsen, Leiterin von Acem Deutschland, zusammen mit norwegischen und deutschen Kurslehrer/innen.

Bei diesem Retreat haben Sie die Möglichkeit entweder am Donnerstag oder am Freitag anzureisen. Das Programm ist unabhängig vom Anreisetag ähnlich aufgebaut: Langmeditation, Gruppengespräch, Abendseminar.

Kursort: Gustav-Stresemann-Institut in Bad Bevensen, in der Nähe von Hamburg, [www.gsi-bevensen](http://www.gsi-bevensen)

Kursgebühr: EUR 310,00 (ab Donnerstag), EUR 230,00 (ab Freitag) jeweils inkl. Vollpension (lacto-vegetarisches Essen) und Einzelzimmer mit Dusche/WC.

Anmeldeschluss: 03.01.2017



## DEUTSCHER SOMMERRETREAT

**07. - 14. Juli 2017 in Bad Bevensen, Deutschland**

Der Kurs wird geleitet von Dr. Are Holen, Gründer von Acem und Leiter von Acem International, zusammen mit norwegischen und deutschen Kurslehrer/innen.



Kursort: Gustav-Stresemann-Institut in Bad Bevensen, in der Nähe von Hamburg, [www.gsi-bevensen](http://www.gsi-bevensen)

Kursgebühr bei Anmeldung und Bezahlung vor dem 22.05.2017: EUR 716 danach 866 EUR; Student/innen EUR 626 danach EUR 726. Inklusive Vollpension (lacto-vegetarische Verpflegung) und Einzelzimmer mit Dusche/WC.

## **INTERNATIONALER SOMMERRETREAT**

**05.-12. August 2017 in Halvorsbøle, Norwegen**

Auf dem Internationalen Sommerretreat treffen sich Acem Meditierende aus aller Welt. Die Kurssprache ist Englisch.

## **INTERNATIONALER VERTIEFUNGSRETREAT**

**15. - 29. Juli 2017 in Halvorsbøle, Norwegen**

Der Vertiefungsretreat ist für Acem Meditierende, die bereits einige Erfahrungen mit langen Meditationen haben und sich für Meditationen interessieren, die mehr als 6 Stunden dauern. Man kann sich für eine Woche oder für zwei Wochen anmelden. Die Kurssprache ist Englisch. Bei genügend Anmeldungen wird eine deutsche Gesprächsgruppe angeboten und die Abendseminare werden simultan übersetzt. Der Retreat wird von Dr. Are Holen geleitet.

## **KOMMUNIKATIONSKURS**

**29. April - 07. Mai 2017 in Halvorsbøle, Norwegen**

Der Kommunikationskurs ist ein Training in zwischenmenschlicher Kommunikation. Eine offene und reflektierende Atmosphäre ermöglicht uns, unsere Persönlichkeit und unsere Art und Weise, wie wir mit anderen in Interaktion treten, zu entdecken. Der Nutzen dieser persönlichen Erfahrung wird in unserem beruflichen und privaten Alltag zu spüren sein. Die Kurssprache ist Englisch. Bei genügend Anmeldungen wird eine deutsche Gruppe angeboten.

## **YOUNG RETREAT INTERNATIONAL**

**29. Juli - 05. August 2017 in Lundsholm, Schweden**

Auf diesem Retreat treffen sich Acem Meditierende aus aller Welt im Alter von 17 bis 35 Jahre. Die Kurssprache ist Englisch. Es ist auch möglich, die Acem Meditation auf diesem Retreat zu erlernen.

**ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN FÜR ALLE KURSE:**

[www.acem-deutschland.de](http://www.acem-deutschland.de) (deutsche Webseite)

[www.acem.com](http://www.acem.com) (internationale Webseite)

**ACEM**