

ACEM MEDITATION

Retreats 2018

in Deutschland, Norwegen
und Schweden



WOCHENEND- UND SOMMERRETREATS

bieten Ihnen eine Pause vom Stress des Alltags und geben Ihnen Energie, um mit den Herausforderungen zu Hause und bei der Arbeit besser zurechtzukommen. 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 Meditationspraxis und unterstützen Ihren Prozess. Die täglich stattfindenden Abendseminare über meditationspsychologische Aspekte erhöhen das Verständnis des Prozesses. Der soziale Austausch unter den Retreat-Teilnehmer/innen ist sehr lebendig und es ist leicht, Kontakte zu anderen Meditierenden zu knüpfen, auch wenn Sie vorher niemanden kennen. Sie haben auf den Retreats Zeit für Spaziergänge in schöner Natur, Raum für Begegnungen und die Möglichkeit an Acem Yoga teilzunehmen, ein meditatives Yoga, das für jeden gut geeignet ist.

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



„Der Retreat war eine wunderbare Erfahrung. Seit vielen Jahren hilft mir Acem Meditation, mit Leistungsdruck und Stress umzugehen, aber dieses Mal hatte ich zum ersten Mal mehrere Langmeditationen. Ich fühlte mich viel wohler, als ich es erwartet hätte. Es geht darum, Menschen dazu in die Lage zu versetzen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.“ Carla Gerdes, Musiklehrerin

WOCHENENDRETREATS

Die Wochenendretreats in Bad Bevensen und in Schmerlenbach beginnen offiziell mit dem Abendseminar am Freitag. Für alle, die einen Tag länger meditieren möchten, besteht die Möglichkeit, bereits am Donnerstag Abend anzureisen. Am Freitag vormittag findet eine erste Langmeditation mit anschließendem Gruppengespräch statt und am Nachmittag eine gemeinsame Meditation.

Donnerstag, 01. - Sonntag, 04. Februar 2018 in Bad Bevensen, Deutschland

Kursort: Gustav-Stresemann-Institut, Bad Bevensen in der Nähe von Hamburg, www.gsi-bevensen

Der Retreat wird von Dr. Are Holen, Gründer von Acem, geleitet zusammen mit norwegischen und deutschen Kurslehrer/innen und Moderator/innen.



Kursgebühr: EUR 320,00 (ab Donnerstag), EUR 240,00 (ab Freitag) jeweils inkl. Vollpension (lakto-vegetarisches Essen) und Einzelzimmer mit Dusche/WC.

Anmeldeschluss: 04.01.2018

Donnerstag, 04. - Sonntag, 07. Oktober 2018 in Schmerlenbach, Deutschland



Kursort: Tagungszentrum Schmerlenbach, in der Nähe von Aschaffenburg und Frankfurt, www.schmerlenbach.de

Der Retreat wird geleitet von Prof. Turid Berg-Nielsen (Leiterin von Acem Deutschland), Monika Wirkkala und Rolf Brandrud zusammen mit norwegischen und deutschen Kurslehrer/innen und Moderator/innen.

Kursgebühr: EUR 320,00 (ab Donnerstag), EUR 240,00 (ab Freitag) jeweils inkl. Vollpension (lakto-vegetarisches Essen) und Einzelzimmer mit Dusche/WC. **Anmeldeschluss: 22.08.2018**

DEUTSCHER SOMMERRETREAT

04. - 11. August 2018 in Halvorsbøle, Norwegen

Der deutsche Sommerretreat wird geleitet von Prof. Turid Berg-Nielsen, Monika Wirkkala und Rolf Brandrud zusammen mit norwegischen und deutschen Kurslehrer/innen und Moderator/innen.



Kursgebühr bei Anmeldung und Bezahlung vor dem **01.06.2018**:

EUR 600,00 danach EUR 750,00, Student/innen EUR 525,00. Inkl. Vollpension (lakto-vegetarisches Essen) und Einzelzimmer mit Dusche/WC

Kursort: Acem Kurszentrum in Halvorsbøle, nahe Oslo. An- und Abreise vom Flughafen Oslo Gardermoen wird von Acem organisiert.



INTERNATIONALER VERTIEFUNGSRETREAT

06. - 13. Januar 2018 in Halvorsbøle, Norwegen, Leitung Rolf Brandrud, Christopher Grøndahl

14. - 21. Juli 2018 in Halvorsbøle, Norwegen, Leitung Dr. Are Holen

Der Vertiefungsretreat ist für Acem Meditierende, die bereits einige Erfahrungen mit langen Meditationen haben und sich für Meditationen interessieren, die länger als 6 h dauern. Der Kurs hat den Fokus, Ihre Meditationsausführung zu verbessern. Die Erfahrungen, die Sie in den langen Meditationen machen, können Sie in den täglich stattfindenden Gruppengesprächen mit anderen Teilnehmer/innen austauschen. Fragen zu langen Meditationen sowie existenzielle und meditationspsychologische Themen werden in den Abendseminaren behandelt. Tägliche Sitzungen mit Acem Yoga haben eine erfrischende Wirkung und erleichtern das lange Meditieren. Die Kurssprache ist Englisch.

INTERNATIONALER SOMMERRETREAT

28. Juli - 04. August 2018 in Halvorsbøle, Norwegen

Auf diesem Retreat treffen sich Acem Meditierende aus aller Welt. Die Kurssprache ist Englisch. Es ist möglich, Acem Meditation auf diesem Retreat zu erlernen.

Leitung: Christopher Grøndahl und Ellen Gravklev

INTERNATIONALER YOUNGRETREAT

28. Juli - 04. August 2018 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 möglich, Acem Meditation auf diesem Retreat zu erlernen.

Leitung: Petter Halvorsen

YOGARETREAT

07. Juli - 14. Juli 2018 in Halvorsbøle, Norwegen

50 Jahre Yoga-Schule, Norwegen.

Ein Yogaretreat mit Yogalehrer/innen aus Norwegen, Spanien, Deutschland und Taiwan. Die Kurssprache ist Englisch.

Leitung: Anne Thomte und Torbjörn Hobbøl

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN FÜR ALLE RETREATS:

www.acem-deutschland.de (deutsche Webseite)

www.acem.com (internationale Webseite)

