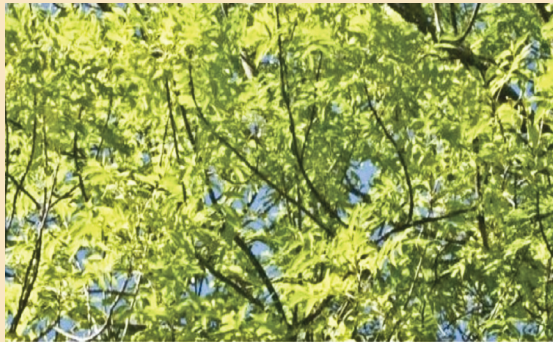


# „Gönn’ dir einen Retreat“

Acem-Meditation 2013



Ein anderer Blick

# Wochenendretreat in Januar 2013

in der Akademie Waldschlösschen bei Göttingen

Der einzige Wochenendretreat in Deutschland im Frühjahr 2013 findet im Waldschlösschen bei Göttingen am 18-20 Januar statt.

Die tiefen Wirkungen der Stille werden durch lange Meditationen verstärkt. Die Entspannung wirkt noch nachhaltiger. Acem-Meditation löst durch die gelassene Ausführung viele kleine Veränderungen im täglichen Leben aus. Neue Energie und Tatendrang werden für den Alltag freigesetzt.

Man muss weder regelmäßig noch sehr lange meditiert haben, um von langen Meditationen bei Sommerretreats oder Wochenendretreats zu profitieren. Der soziale Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern ist lebendig. Auch wenn man vor dem Retreat niemanden kannte, ist es leicht, Kontakte zu knüpfen.

Auf dem Programm stehen lange Meditationen, Gruppengespräche über die eigene Meditationsausführung, meditationspsychologische Vorträge und Spaziergänge in schöner Umgebung.

Der Kurs wird von der Psychologieprofessorin Dr. Turid Suzanne Berg-Nielsen im Zusammenarbeit mit deutschen und norwegischen Kurslehrern und Moderatoren geleitet.

Der Kurspreis mit Vollverpflegung in Einzelzimmer ist: 200 €

**Anmeldung**     [info.deutschland@acem.com](mailto:info.deutschland@acem.com)



Akademie Waldschlösschen

# Sommerretreat in Acem-Meditation

in Halvorsbøle, Norwegen in deutscher Sprache, 3-10 August 2013

Lange Meditationen wirken auf tiefe Schichten des geistigen Stresses und muskulärer Spannung nach und führen zu einem ruhigeren und empfänglicheren Geisteszustand. Die Verfeinerung der meditativen Ausführung ermöglicht das Erkennen von Verhaltensmustern und Emotionen, die früher ausserhalb der Aufmerksamkeit waren.

Der Sommerkurs findet in Halvorsbøle statt, Acems größtem Kursort mit Hotelstandard und Platz für 70 Übernachtungsgäste. Er liegt 75 Minuten Autofahrt nördlich von Oslo, beim See "Randsfjorden". Es ist ein Ort mit angenehmer Atmosphäre in schöner Umgebung. Mögliche Aktivitäten im Freien sind u.a.: Wanderungen, Baden im See und Fahrten in Paddelbooten. Die Flugreise nach Oslo von den wichtigsten Flughäfen Deutschlands aus dauert etwa anderthalb Stunden und kostet kaum mehr als ein Zugticket innerhalb Deutschlands. Günstige Flugreisen nach Oslo findet man im Internet unter Norwegian.no Die Fahrt nach Halvorsbøle vom Osloer Flughafen dauert ungefähr eine Stunde.

Der Kurs wird von der Psychologieprofessorin Dr. Turid Suzanne Berg-Nielsen im Zusammenarbeit mit deutschen und norwegischen Kurslehrern und Moderatoren geleitet.

Kurspreis: 595 Euro bei Anmeldung vor dem 1. Juni und 705 Euro danach.

**Anmeldung** [info.deutschland@acem.com](mailto:info.deutschland@acem.com)

## Zwei Internationale Vertiefungsretreats

in Halvorsbøle 6-13 Juli oder 13-20 Juli 2013

Der Vertiefungsretreat ist für Acem-Meditierende, die schon Erfahrung mit 3-4 stündigen Meditationen haben und Meditationen praktizieren möchten, die mehr als sechs Stunden dauern. Die Vertiefungsrestreats werden von Acems internationalem Leiter, Dr. Are Holen, Professor der Medizin, geleitet. Er ist durch seine Forschung und sein Wissen auf dem Gebiet meditativer Prozesse bekannt. Seine Vorträge werden von vielen sehr geschätzt und auf Englisch gehalten (6-13 Juli: mit Übersetzung ins Deutsche).

Die Kurssprache ist Englisch, aber bei einer ausreichenden Anzahl von Anmeldungen wird es auch deutschsprachige Gruppen geben beim ersten Retreat vom 6-13 Juli.

Kurspreis: 595 Euro bei Anmeldung vor dem 1. Juni und 705 Euro danach. Der Preis enthält Vollverpflegung im Einzelzimmer (lactovegetarische Verpflegung).

**Anmeldung** Web: [http://www.acem.com/allobjects/acemcoursetype/international\\_deepening\\_retreat\\_in\\_norway](http://www.acem.com/allobjects/acemcoursetype/international_deepening_retreat_in_norway)

# Internationale Retreat in englischer Sprache

in Halvorsbøle von 20-27 Juli 2013

Auf den Retreat lernt man 3-stündige Meditationen zu meistern. Hierher kommen Acem-Meditierende aus der ganzen Welt. Kurspreis: 595 Euro bei Anmeldung vor dem 1. Juni und 705 Euro danach. Der Preis enthält Vollverpflegung im Einzelzimmer (lactovegetarische Verpflegung).

**Anmeldung** Web: [http://www.acem.com/allobjects/acemcoursetype/international\\_deepening\\_retreat\\_in\\_no\\_rway](http://www.acem.com/allobjects/acemcoursetype/international_deepening_retreat_in_no_rway)



Halvorsbøle Internationale Retreatcenter



## Kommunikationskurs

in Halvorsbøle 27 April – 5 Mai 2013

Training in zwischenmenschlicher kommunikation

Dieser Kommunikationskurs wurde von Ärzten und Psychologen entwickelt. Die offene Atmosphäre gibt Gelegenheit zur Erforschung der eigenen Interaktion mit Anderen. Die Gruppen bestehen aus 6-9 Teilnehmern und 1-2 Gruppenleitern. Der Fokus kann auf die Gruppendynamik gerichtet sein, auf individuelle Themen oder Themen der Persönlichkeit.

Die Kurssprache ist Norwegisch, aber bei einer ausreichenden Anzahl von Anmeldungen wird es auch englischsprachige Gruppen geben.

Anmeldung und Bezahlung vor dem 1. März: 2013: 850 €  
nach dem 1. März 2013: 980 €. Der Preis enthält Vollverpflegung im Einzelzimmer (lactovegetarische Verpflegung). Jeder Teilnehmer bekommt eine Teilnahmebestätigung am Ende des Kurses.

**Anmeldung** Web: [http://www.acem.com/allobjects/acemcourse/training\\_in\\_interpersonal\\_communicati\\_on2](http://www.acem.com/allobjects/acemcourse/training_in_interpersonal_communicati_on2)

Email: [info.acem@acem.com](mailto:info.acem@acem.com). Tel: (+47) 23 11 87 00