

Internationaler Vertiefungskurs 28. Juni - 5. Juli 2014 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 h dauern.

Der Kurs hat den Fokus, unsere Meditationsausführung zu verbessern. Die Erfahrungen, die wir in den langen Meditationen machen, können wir 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. Der Kurs wird im Kurszentrum in Halvorsbøle stattfinden und von Prof. Are Holen geleitet. Die Kurssprache ist Englisch.

Kommunikationskurs 14. - 28. Juni 2014 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. Es geht um Selbstverständnis und um persönliche Entwicklung.

Zum ersten Mal wieder seit 15 Jahren wird der Kommunikationskurs nicht nur einwöchig sondern zweiwöchig angeboten. Das Training wird von Prof. Are Holen geleitet und findet im Acem Kurszentrum in Halvorsbøle statt. Die Kurssprache ist Englisch. Bei genügend Anmeldungen wird eine deutsche Gruppe angeboten. Die Anmeldung für das Training wird ab Mitte Oktober 2013 möglich sein.

Anmeldung und weitere Informationen für alle Kurse:

www.acem-deutschland.de (deutsche Webseite)

www.acem.com (internationale Webseite)



Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.

Guy de Maupassant

Wochenendkurs und Sommerkurse 2014 in Deutschland und Norwegen

Die Wochenend- und Sommerkurse

sind Gelegenheiten, längere Meditationen kennenzulernen. Langmeditationen schaffen eine innere **Offenheit**, die uns entdecken lässt, wer wir sind. Wir können die Strukturen unserer Persönlichkeit entdecken und persönliches **Wachstum** kann möglich werden.

Die **Entspannung**, die wir auch in unserer alltäglichen Meditation erfahren, wird durch die längere Meditation verstärkt. Mehr **Energie** und Tatendrang für den Alltag werden freigesetzt. Nach der Meditation finden gemeinsame **Gespräche** in kleinen Gruppen mit erfahrenen Meditations- und Kurslehrer/innen statt. Dort teilen wir unsere Meditationserfahrung mit anderen Teilnehmer/innen, was sehr inspirierend und hilfreich für den eigenen **Prozess** ist.

Das Sprechen über die eigene Meditation verbessert unser Verständnis für die Meditationsausführung und fördert unseren persönlichen Prozess. Täglich findet ein Abendseminar statt, in dem wir über die verschiedenen meditationspsychologischen Aspekte der Acem Meditation sprechen.

Es ist leicht in den Wochenend- und Sommerkursen Kontakte zu knüpfen, auch wenn man vor dem Retreat niemand kannte. Der **Austausch** ist sehr lebendig.

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

Wochenendretreat

14. - 16. Februar 2014 in Bad Meinberg, Deutschland

Ein Meditationswochenende gibt uns Erholung vom Alltag. Wir meditieren 3h im eigenen Zimmer. Die anschließenden Gespräche in kleinen Gruppen geben uns die Möglichkeit, die eigene Meditationsausführung bewusster wahrzunehmen, was sehr hilfreich und unterstützend für unsere tägliche Meditation ist.

Das Wochenende ist auch ein guter Einstieg für diejenigen, die neugierig auf die längeren Meditationen sind.



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

Da das Interesse an dem Wochenendretreat mit Langmeditation stark gestiegen ist, sind die bisherigen Seminarhäuser zu klein geworden. Der Wochenendretreat wird daher im Seminarhaus Shanti in Bad Meinberg stattfinden. Acem hat hierfür einen Trakt nur für Acem Meditierende angemietet. Die Kursgebühr beträgt EUR 260,00 (inkl. Vollpension und Einzelzimmer mit Dusche/WC), bei Anmeldung und Bezahlung vor dem 01.01.2014 EUR 230,00.

Sommerretreats

Eine Woche im Sommer, um die Meditation zu vertiefen. Wir meditieren täglich 3h im eigenen Zimmer, anschließend werden wir uns in kleinen Gruppen austauschen. Das Suchen und Finden der Worte, das Zuhören und das Verstehen sind wichtige Aspekte der Acem Meditation. Die intensive Meditationspraxis ermöglicht uns tiefere Einblicke in zentrale persönliche Themen. Wir können die Beziehung zwischen Meditation und persönlichem Wachstum erfahren und die abendlichen Vorträge über die Meditationspsychologie unterstützen unseren Prozess.

Auf den Sommerretreats haben wir Zeit und Raum für Begegnungen, für Erholung und Ruhe. Es wird Yoga angeboten und es gibt Zeit für freie Aktivitäten wie Spaziergänge in schöner Umgebung.

Deutscher Sommerretreat

13. - 20. Juli 2014 in Bad Meinberg, Deutschland

Der deutsche Sommerretreat wird geleitet von Prof. Are Holen, Gründer von Acem und Leiter von Acem International.

Der Kurs findet im Seminarhaus Shanti in Bad Meinberg statt. Acem hat, wie auch schon für den Wochenendretreat, einen Trakt für Acem Meditierende angemietet.



Internationaler Sommerretreat

19. - 26. Juli 2014 in Halvorsbøle, Norwegen

Auf dem Internationalen Sommerretreat treffen sich Acem-Meditierende aus aller Welt. Die Kursprache ist Englisch. Bei genügend Anmeldungen wird eine deutsche Gesprächsgruppe angeboten.

Der Internationale Sommerkurs findet in Acems Kurszentrum in Halvorsbøle statt - nahe bei Oslo - in ruhiger und wunderschöner Umgebung.

