



Deutscher Sommerretreat 13. – 20. Juli 2014 in Bad Meinberg

**Eine Woche im Sommer, um die Meditation zu vertiefen
Entspannung verstärken und Energie freisetzen
Dazu möchten wir euch gerne einladen!**

Ein Sommerretreat ist die Gelegenheit, längere Meditationen kennen zu lernen und für alle Acem Meditierende gut geeignet, unabhängig davon, wie lange man schon meditiert und wie regelmäßig.

Der deutsche Sommerretreat findet nur alle zwei bis drei Jahre in Deutschland statt. In diesem Jahr werden wir im Seminarhaus Shanti in Bad Meinberg sein; Acem hat einen Trakt nur für Acem Meditierende angemietet.

Geleitet wird der Kurs von Are Holen, dem Gründer von Acem Meditation. Er wird auch die täglich stattfindenden Abendseminare halten. Are Holen ist bekannt für seine Vorträge und wird uns neue und tiefe Einblicke in die Acem-Meditationspsychologie geben und so unseren Prozess begleiten und unterstützen.

Wir meditieren 3h im eigenen Zimmer, anschließend finden gemeinsame Gespräche in kleinen Gruppen mit erfahrenen Meditations- und Kurslehrer/innen aus Norwegen statt. Der Austausch über die eigene Meditationserfahrung mit den anderen Teilnehmer/innen des Sommerretreats ist sehr inspirierend und hilfreich.

Wir haben Zeit und Raum für Begegnungen, für Erholung und Ruhe. Es wird Yoga angeboten und es gibt Zeit für freie Aktivitäten wie Spaziergänge im Park oder kleine Wanderungen in der nahen Umgebung.

Offenheit

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.

Entspannung

Die Entspannung, die wir auch in unserer alltäglichen Meditation erfahren, wird durch die längere Meditation verstärkt.

Energie

Mehr Energie und Tatendrang für den Alltag werden freigesetzt.



Ihr könnt euch anmelden auf der ACEM Webseite: www.acem-deutschland.de

Kursgebühr: EUR 615,00 (inkl. Vollpension) bei Anmeldung bis 01.06.2014, danach 730,00 EUR, für Studenten 525,00 EUR. Das Essen ist lakto-vegetarisch und vegan aus bio-zertifizierten Lebensmitteln.