

ACEM MEDITATION

Retreats 2016

in Deutschland und
Spanien



LANGMEDITATIONEN

schaffen eine innere Offenheit, die uns erfahren lässt, wer wir sind. Sie bringen uns für den Alltag mehr Entspannung, Energie und Tatendrang. Die Wochenend- und Sommerretreats eignen sich für alle Meditierenden, die Acem Meditation gelernt haben – unabhängig davon, wie lange sie schon meditieren 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 noch 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

Ein Meditationswochenende bringt uns Erholung vom Alltag. Wir meditieren morgens drei Stunden im eigenen Zimmer. Durch die anschließenden Gespräche in kleinen Gruppen können wir die eigene Meditationsausführung bewusster wahrnehmen, was sehr hilfreich für unsere tägliche Meditation ist. Die Abendseminare unterstützen diesen Prozess. Zusätzlich wird Acem Yoga angeboten, ein meditatives Yoga, das auch für Teilnehmer/innen ohne Yogaerfahrung gut geeignet ist. Wir haben Zeit und Raum für Begegnungen, für Erholung und Ruhe und für Spaziergänge in schöner Umgebung. Das Wochenende ist auch ein guter Einstieg für diejenigen, die neugierig auf die längeren Meditationen sind.

In diesem Jahr bieten wir 2 Wochenendretreats an: in Bad Bevensen und Wiesbaden

Donnerstag, 25.02. - Sonntag, 28.02.2016, in Bad Bevensen, Niedersachsen



Der Kurs wird geleitet von Dr. Are Holen, Gründer von Acem und Leiter von Acem International.

Der Kurs beginnt offiziell mit dem Abendseminar am Freitag, 26.02.16. Für alle, die einen Tag länger meditieren möchten, besteht die Möglichkeit, bereits am Donnerstag Abend anzureisen. Es findet dann am

Freitag vormittag eine erste Langmeditation mit anschließendem Gruppengespräch statt und am Nachmittag eine gemeinsame Meditation.

Kursort: Gustav-Stresemann-Institut in Niedersachsen, Bad Bevensen, www.gsi-bevensen
Die Kursgebühr beträgt EUR 310,00 (ab Donnerstag), EUR 230,00 (ab Freitag) jeweils inkl. Vollpension (lacto-vegetarisches Essen) und Einzelzimmer mit Dusche/WC. **Anmeldschluss: 10.01.2016**

Freitag, 21.10. - Sonntag, 23.10.2016 in Wiesbaden-Naurod, Nähe Frankfurt

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

Kursort: Wilhelm-Kempff-Haus bei Wiesbaden, www.wilhelm-kempff-haus.de. Die Kursgebühr beträgt EUR 230,00 inkl. Vollpension (lacto-vegetarisches Essen) und Einzelzimmer mit Dusche/WC. **Anmeldeschluss: 21.09.2016**



WORLD RETREAT

16. - 23. Juli 2016 in Vall de Boi, Pyrenäen, Spanien

Im Jahr 2016 feiert Acem sein 50-jähriges Bestehen und der Hauptfestakt wird ein World Retreat werden, der Acem-Meditierende aus der ganzen Welt zusammenführt. Mehrere hundert Teilnehmer/innen aus verschiedenen Ländern und Kontinenten werden sich für eine Woche voller Langmeditationen, Anleitungen, Seminare, Yoga, Bergwanderungen und sozialen Aktivitäten treffen.

EIN EINMALIGES ERLEBNIS

EIN ABWECHSLUNGSREICHES PROGRAMM

Die Abendseminare werden von Dr. Are Holen geleitet, welcher Acem im Jahr 1966 als Student gegründet hat. Weitere Acem-Lehrer/innen aus verschiedenen Ländern werden parallel Seminare und Aktivitäten anbieten, aus welchen die Teilnehmer/innen auswählen können.



WUNDERSCHÖNE BERGE

Der World Retreat 2016 wird im Boi Taüll Resort stattfinden, welches sich 1600 Meter über dem Meeresspiegel, in den spanischen Pyrenäen, befindet. Die Umgebung ist außerordentlich schön und die umgebenden Berge reichen bis in 3000 Meter Höhe. Die Temperaturen in dem Gebiet sind im Juli sehr angenehm.



TURM ZU BABEL

Die Vorträge und Seminare werden auf Englisch gehalten mit Simultanübersetzung. Gesprächsgruppen und Anfängerkurse werden in Englisch, Deutsch, Spanisch, Mandarin und Skandinavisch angeboten.

ACEM MEDITATION LERNEN

Bringt Freunde und/oder Familie mit: Sie können während des Retreats die Acem Meditation lernen.

ANREISE

Die beste Möglichkeit anzureisen, wird sein, nach Barcelona zu fliegen. Der Retreatort liegt ungefähr 3 Autostunden entfernt. Ein Bus-Shuttle wird angeboten.

ANMELDUNG

Die Registrierung beginnt ab 15. Oktober 2015.

Kursgebühren: Bei Bezahlung vor dem 15.05.2016 EUR 615,00, danach EUR 765,00. Student/innen EUR 500,00 (vor dem 15.05.2016) danach EUR 600,00.

Inklusive Vollpension (lakto-vegetarische Verpflegung) und Einzelzimmer.

Weitere Informationen auch auf der Webseite: worldretreat.acem.com



■ KOMMUNIKATIONSKURS

30. April - 08. Mai 2016 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. Das Training findet im Acem Kurszentrum in Halvorsbøle statt. Die Kurssprache ist Englisch. Bei genügend Anmeldungen wird eine deutsche Gruppe angeboten.

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN FÜR ALLE KURSE:

www.acem-deutschland.de (deutsche Webseite)

www.acem.com (internationale Webseite)

worldretreat.acem.com (World Retreat 2016)

■ ACEM