arbor seminare

Alice-Salomon-Str. 4 79111 Freiburg Tel 0761 89 62 91 10 info@arbor-seminare.de

Die Gedanken sind nicht der Feind

Wie Sie eine entspannte und wirkungsvolle Meditationspraxis entwickeln können

MEDITATIONS-WORKSHOP MIT JASON SIFF

24. – 26. August 2018

Freiburg

Dieser Meditations-Workshop ist eine Einführung in die Praxis der „*Recollective Awareness Meditation*" (Erinnerndes Gewahrsein), die von Jason Siff vor ca. 30 Jahren entwickelt wurde.

Dabei handelt es sich um eine sanfte und offene Methode, die den Geist beruhigt, während Gedanken und Gefühle auftauchen dürfen. Der Praktizierende erinnert sich an seine Erfahrungen während der Meditation, um sich der dynamischen und abhängigen Natur seines Geistes bewusst zu werden.

Jason Siff bietet Meditationsanleitungen zur Einführung in die Methode sowohl für Menschen mit wenig Meditationserfahrung wie auch für Menschen, die bereits eine etablierte eigene Praxis haben. *Recollective Awareness Meditation* lässt Gedanken und Emotionen in der Meditation Raum und lehrt, wie man seinen Erfahrungen mit Sanftheit, Zulassen und Interesse begegnen kann. Es ist eine bewährte Methode, um Achtsamkeit für die ganze Bandbreite innerer Erfahrungen zu entwickeln, und zugleich den Geist zu beruhigen und zu stabilisieren.

Arbeitsweise: Es wird Meditationsphasen im Sitzen von 20–30 Minuten Dauer geben, mit Pausen nach jeder Meditation, um Erfahrungen zu notieren.

Für die zweistündige Mittagspause am Samstag gibt es verschiedene Lokale in der Nähe.

arbor seminare

Jason Siff lebte in den späten 1980-er Jahren als buddhistischer Mönch in Sri Lanka. Er kehrte in die USA zurück, um Psychologie zu studieren. 1996 gründete er das „Skillful Meditation Project", für das er seither unterrichtet und ist der Begründer der „Recollective Awareness Meditation" (Erinnerndes Gewahrsein). Er leitete Meditationsretreats und Workshops in den USA, Kanada, Australien, Neuseeland, Großbritannien und in Teilen Europas. Seit dem Jahr 2000 bildet er LehrerInnen aus.

Buchempfehlungen:

Meditation *ver*-lernen. Was tun, wenn Anleitungen im Weg sind, Arbor Verlag, Freiburg,
ISBN 978-3-86781-128-6

Die Gedanken sind nicht der Feind. Wie Sie eine entspannte und wirkungsvolle Meditationspraxis entwickeln , Arbor-Verlag, Freiburg, ISBN 978-3-86781-179-8

Kurszeiten:

Freitag, 24. August 2018: 18 – 20.30 Uhr
Samstag, 25. August 2018: 10 – 13 und 15 – 18 Uhr
Sonntag, 26. August 2018: 10 – 13 Uhr

Kurssprache:

Englisch mit deutscher Übersetzung

Kursgebühr:

120,- € Organisationskosten (bitte bei Anmeldung an Arbor Seminare überweisen)
zzgl. Dana für den Referenten (als Spende am Ende des Kurses direkt an den Referenten)

Dana bedeutet so viel wie „Geben" und ist eine buddhistische Übung in Geben/Großzügigkeit. Sie entspringt der Überzeugung, dass die Lehre durch keinerlei materiellen Werte aufgewogen werden kann und dass sie unentgeltlich für alle Interessierten zugänglich sein sollte. Deshalb offeriert der Lehrer seine Arbeit kostenlos. Um seinen Lebensunterhalt und seine weiteren Lehraktivitäten zu ermöglichen, ist er jedoch auf freiwillige Spenden am Ende des Kurses angewiesen. Die Kursleiter/die Kursleiterin bekommt die Reisekosten, Unterkunft und sonstige Spesen durch den Veranstalter erstattet, erhält aber kein Honorar. Jede/r TeilnehmerIn wird gebeten, so viel zu geben, wie ihm oder ihr möglich ist und angemessen erscheint, um den Lehrer in seiner Arbeit zu unterstützen. Auf diese Weise können solche

arbor seminare

Veranstaltungen zu relativ günstigen Preisen offeriert werden, so dass auch Interessierte mit geringem Einkommen teilnehmen können.

Veranstaltungsort:

Seminarraum des Vereins für Essentielle Gestaltarbeit
Lehener Straße 33, Hinterhaus
79106 Freiburg

Bitte mitbringen:

- ein Notizbuch oder etwas anderes zum Schreiben
- ggf. Ihr eigenes Meditationskissen oder -Bänkchen (wenn Sie mit dem Auto anreisen)

Matten, Kissen und Stühle sind vorhanden.

Stornobedingungen:

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,- Euro erhoben.
- Zwischen 30 und 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr verrechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn, wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 5,- Euro erhoben.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen!

Haftungshinweis:

Die Teilnahme an diesem Workshop erfolgt auf eigene Verantwortung. Kurseiter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen per E-Mail (info@arbor-seminare.de) oder telefonisch gerne zur Verfügung.