

Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through the Practice and Applications of Mindfulness

with Jon Kabat-Zinn

7. – 12. Juni 2019

in Salzburg

This retreat will be a deep experiential dive into the cultivation of mindfulness and its applications in everyday living, from the personal to the societal to the global. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) emphasizes that the ultimate meditation practice is life itself and how we are in relationship to it moment by moment.

In this 5-day retreat led by Jon Kabat-Zinn – internationally known for his work in bringing mindfulness practices into the mainstream of medicine, health care, and the wider society—we will learn to cultivate greater mindfulness and heartfulness, clarity and balance in a time of major geopolitical upheaval, uncertainty, and fear. The retreat is based on the forms of practice that lie at the heart of MBSR, an approach that Kabat-Zinn and his colleagues worldwide have been engaged in and researching for almost 40 years.

During the program, we will engage in periods of intensive formal meditation practice in silence, interspersed with group dialogue and informal talks by Kabat-Zinn. We explore the possibility of growing more deeply into ourselves in ways that can allow us to live life as if it really mattered, in the only moment we ever have – this one. We also come to understand more profoundly how we fit into, belong, and can take principled embodied and ethical action in the larger world of our

society, the body politic, and the planet, as well as in the domain of our own personal lives. We will specifically use the gateways of the senses to wake up to and increasingly inhabit the domain of awareness itself, along with its manifestations in silence and stillness, in motion and language, in compassion and kindness, and in acting skillfully in the world.

Both professionals and laypeople are welcome, as are newcomers and longtime practitioners of mindfulness.

Jon Kabat-Zinn, PhD, is founder of MBSR and of The Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society; and professor emeritus of medicine at the University of Massachusetts Medical School. He is author of 14 books, published in over 40 languages, including *Full Catastrophe Living; Wherever You Go, There You Are; Mindfulness for Beginners*, and *Coming to Our Senses*.

www.jonkabat-zinn.com

Recommended Reading:

It is suggested that you read the four new volumes* of *Coming to Our Senses* before attending the retreat.

* *Coming to Our Senses* is being repackaged into 4 smaller books, each focusing on a different aspect of mindfulness, and each with a new foreword written by Jon Kabat-Zinn:

- Meditation is not What You Think
- Falling Awake
- The Healing Power of Mindfulness
- Mindfulness for All

Der erste Band der 4-bändigen deutschen Neuausgabe, wird voraussichtlich ab Frühjahr 2019 lieferbar sein.

Aktuell lieferbare deutsche Ausgabe: Jon Kabat-Zinn, *Zur Besinnung kommen* (Arbor Verlag, Freiburg)

ISBN 978-3-86781-181-1

Kurssprache:

Die Kurssprache ist Englisch – ohne Übersetzung ins Deutsche!

Organisatorische Hinweise

Zum Anmeldeverfahren:

Bei dieser Veranstaltung übersteigt die Nachfrage die Anzahl an vorhandenen Plätzen bei Weitem. Um das Anmeldeverfahren deshalb so fair und einfach wie möglich zu gestalten, haben wir uns entschieden, die Plätze nicht nach Reihenfolge der Anmeldungen zu vergeben, sondern **per Losverfahren**.

Die Anmeldung ist bis zum **25. Oktober 2018, 10 Uhr**, möglich. In diesem Anmeldezeitraum werden alle eingehenden Anmeldungen gesammelt. Nach Ablauf der Anmeldefrist werden aus allen eingegangenen Anmeldungen die Plätze ausgelost.

Eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen bzw. eine Absage erhalten Sie am **5. November 2018**. Alle Angemeldeten, die keinen Platz erhalten haben, werden auf einer Warteliste geführt. Frei werdende Plätze werden erneut verlost.

Kursgebühr:

740 Euro (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung erhalten haben!

Kurszeiten:

Beginn: Freitag, 7. Juni 2019 (mit dem Abendessen)

Ende: Mittwoch 12. Juni 2019 (nach dem Mittagessen)

Die genauen Zeiten werden zu einem späteren Zeitpunkt bekanntgegeben.

Veranstaltungsort:

Salzburg.

Genauere Informationen zum Seminarort mit Hinweisen zur Zimmerbuchung werden Ihnen mit der Anmeldebestätigung zugesandt. **Eine Zimmerreservierung ist erst möglich, nachdem Sie eine Anmeldebestätigung von uns erhalten haben.**

Der Preis für Übernachtung und Vollpension (inkl. Kaffeepausen) beträgt:

im Einzelzimmer: 123 Euro/Nacht

im Doppelzimmer: 110 Euro/Nacht/Person

TeilnehmerInnen, die auswärts wohnen, zahlen eine Tagespauschale an das Seminarhaus in Höhe von 48,80 Euro pro ganzer Tag (Samstag bis Dienstag) und jeweils 23 Euro für Freitagabend und Mittwochvormittag. Diese Pauschale umfasst das Mittag- und das Abendessen, 2 Kaffeepausen sowie die Nutzung der Räume des Seminarhauses. Ein Frühstücksbuffet mit biologischen und regionalen Produkten kann für 11,80 Euro pro Tag dazu gebucht werden. Die Pauschale zahlen Sie bitte vor Ort direkt an das Seminarhaus.

Stornobedingungen:

- Bei Stornierungen bis 60 Tage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben.
- Zwischen 60 und 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% des Kurshonorars verrechnet. Falls sich der Platz neu besetzen lässt, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn, wird das gesamte Kurshonorar in Rechnung gestellt. Falls sich der Platz neu besetzen lässt, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen!

Haftungshinweis:

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

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