

offener Workshop:

# **ACHTSAMKEIT**

## **ALS VORAUSSETZUNG VON BERATUNG**

**3 Tage im Waldhaus am Laacher See**

**17.-19. April 2023 oder  
6.-8. November 2023**

Termin: 17.-19.4.2023 oder 6.-8.11.2023; bei der Anmeldung im Waldhaus angeben!!

jeweils Montag, 17:00 Uhr, bis Mittwoch, 16.00 Uhr, (30 UE)

### Beschreibung:

Dies ist ein praxisorientierter Workshop zur Erfahrung und Anwendung von Methoden der Achtsamkeit, Internal Awareness und der Meditation.

### Struktur:

- Vorstellung und Einübung von Methoden bzw. Gebieten der Achtsamkeit
- Strukturierte Reflexion über die Erfahrungen mit der Übung
- Individuelle Beratungen (vor der Gruppe durch die Dozenten sowie in Kleingruppen)
- Vertiefung der Erfahrung und Erarbeiten individueller Strategien.

### Dozenten:

Dr. Paul Köppler und Dr. Dirk Rohr (siehe <https://www.koelner-institut.de/team/>)

Kosten: Für Unterbringung und Vollpensions-Verpflegung entstehen Kosten ab ca. 38

Euro/Tag, d.h. für den gesamten Workshop (2 Tage): im Schlafraum 76€, 3-4 Bettzimmer ab 84€, Doppelzimmer ab 96€, Einzelzimmer ab 110€; Infos über das Waldhaus:

<https://buddhismus-im-westen.de>. Weiterbildungsteilnehmer\*innen des koelner-institut.de zahlen keine zusätzliche Kursgebühr.

Anmeldung über <https://buddhismus-im-westen.de>.