

## Veranstaltungstermine 2017 / 2018

(Stand 16.09.2017)

Nachstehend möchten wir Sie über das Jahresprogramm 2017/2018 unseres Forums informieren:

### MBSR\*/ MBCL\*\* - 8 Wochenkurse (nach Prof. Jon Kabat-Zinn)

laufend neue Kurse (bitte neuen Kursbeginn jeweils anfragen)

- ✚ **MBSR Kurse in Altstadt / Schongau** (Montagskurs - Abendtermine)  
Kurse finden montags statt; 8 Termine jeweils von 19:00 bis 21:30; Tag der Achtsamkeit (ganztäglich im Kloster Ottobeuren); Kurse finden im Seminarraum des Forums der Achtsamkeit, Alte Bahnhofstraße 1, 86972 Altstadt /Obby. statt. Die Kursgebühr beträgt €330,00 (max. 6 Teilnehmer).
  
- ✚ **MBSR Kurse in Altstadt / Schongau** (Dienstagskurs - Vormittagstermine)  
Kurse finden dienstags statt; 8 Termine jeweils von 09:30 bis 12:00; Tag der Achtsamkeit (ganztäglich im Kloster Ottobeuren); Kurse finden im Seminarraum des Forums der Achtsamkeit, Alte Bahnhofstraße 1, 86972 Altstadt /Obby. statt. Die Kursgebühr beträgt €330,00 (max. 6 Teilnehmer).
  
- ✚ **MBCL - Mitgeföhls Kurse in Altstadt / Schongau** (Dienstagskurs - Abendtermine)  
Kurse finden dienstags statt; 8 Termine jeweils von 19:00 bis 21:30; Tag der Achtsamkeit (ganztäglich im Kloster Ottobeuren); Kurse finden im Seminarraum des Forums der Achtsamkeit, Alte Bahnhofstraße 1, 86972 Altstadt /Obby. statt Die Kursgebühr beträgt €330,00 (max. 6 Teilnehmer).
  
- ✚ **Achtsamkeit in Zweisamkeit in Altstadt / Schongau** (Donnerstagskurs - Abendtermine)  
Kurse finden dienstags statt; 8 Termine jeweils von 19:00 bis 21:30; Tag der Achtsamkeit (ganztäglich im Kloster Ottobeuren); Kurse finden im Seminarraum des Forums der Achtsamkeit, Alte Bahnhofstraße 1, 86972 Altstadt /Obby. statt Die Kursgebühr beträgt €330,00 (max. 6 Teilnehmer).

\* MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction – achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (nach Jon Kabat-Zinn)

\*\* MBCL – Mindfulness Based Compassionate Living; Mitführend leben

## Tagesseminare – im Forums der Achtsamkeit

In den Tagesseminaren wenden wir uns speziellen Lebensthemen zu. Dabei untersuchen wir diese Themen nicht analytisch sondern versuchen mit Meditation (Vipassana), Kontemplation und achtsamen Schauen, uns in der Tiefe damit zu verbinden. Die Seminarreihe bietet u.a. MBSR 8-Wochenkurs Absolventen eine gute Möglichkeit, ihre Erfahrungen weiter zu vertiefen und die eigene Achtsamkeits- und Meditationspraxis zu unterstützen.

Module können auch einzeln belegt und gebucht werden. Kosten pro Modul bei Einzelbuchung €50,00; die gesamt Modulreihe kostet €250,00 - Semindokumentation und Meditations-CD sind im Seminarpreis inklusive. – begrenzte Teilnehmerzahl!

- ✚ **„Die Angst zum Freund machen“** – Meditations-und Achtsamkeitsseminar (das Seminar ist Teil einer Kursreihe zu bestimmten Lebensthemen)  
Samstag, den 27.01.2018 von 9:30 bis ca15:00 in den Praxisräumen des Forums der Achtsamkeit, Alte Bahnhofstraße 1, 86972 Altenstadt; Kursgebühr € 50,00
- ✚ **„Liebe und Partnerschaft“** – Meditations-und Achtsamkeitsseminar (das Seminar ist Teil einer Kursreihe zu bestimmten Lebensthemen)  
Samstag, den 24.03.2018 von 9:30 bis ca15:00 in den Praxisräumen des Forums der Achtsamkeit, Alte Bahnhofstraße 1, 86972 Altenstadt; Kursgebühr € 50,00
- ✚ **„Erkenne Dich selbst“** – Meditations-und Achtsamkeitsseminar (das Seminar ist Teil einer Kursreihe zu bestimmten Lebensthemen)  
Samstag, den 19.05.2018 von 9:30 bis ca15:00 in den Praxisräumen des Forums der Achtsamkeit, Alte Bahnhofstraße 1, 86972 Altenstadt; Kursgebühr € 50,00
- ✚ **„Schulung von Herz und Geist“** – Meditations-und Achtsamkeitsseminar (das Seminar ist Teil einer Kursreihe zu bestimmten Lebensthemen)  
Samstag, den 23.06.2018 von 9:30 bis ca15:00 in den Praxisräumen des Forums der Achtsamkeit, Alte Bahnhofstraße 1, 86972 Altenstadt; Kursgebühr € 50,00
- ✚ **„Loslassen und Verzeihen“** – Meditations-und Achtsamkeitsseminar (das Seminar ist Teil einer Kursreihe zu bestimmten Lebensthemen)  
Samstag, den 06.10.2018 von 9:30 bis ca15:00 in den Praxisräumen des Forums der Achtsamkeit, Alte Bahnhofstraße 1, 86972 Altenstadt; Kursgebühr € 50,00
- ✚ **„Abschied, Tod und Vergänglichkeit“** – Meditations-und Achtsamkeitsseminar (das Seminar ist Teil einer Kursreihe zu bestimmten Lebensthemen)  
Samstag, den 24.11.2018 von 9:30 bis ca15:00 in den Praxisräumen des Forums der Achtsamkeit, Alte Bahnhofstraße 1, 86972 Altenstadt; Kursgebühr € 50,00

## Tagesseminare – Kloster Ottobeuren

- ✚ **„Loslassen und Verzeihen“** - Achtsamkeitsseminar  
Samstag, den 23.09.2017, von 9:30 bis ca. 17:00 in der Benediktinerabtei Ottobeuren, Sebastian-Kneipp-Straße 1, 87724 Ottobeuren; Kursgebühr €75,00, inkl. Mittagessen (max. 10 Teilnehmer)
- ✚ **„Abschied, Tod und Vergänglichkeit“** - Achtsamkeitsseminar  
Samstag, den 25.11.2017, von 9:30 bis ca. 17:00 in der Benediktinerabtei Ottobeuren, Sebastian-Kneipp-Straße 1, 87724 Ottobeuren; Kursgebühr €75,00, inkl. Mittagessen (max. 10 Teilnehmer)
- ✚ **„Die Angst zum Freund machen“** - Achtsamkeitsseminar  
Samstag, den 03.03.2018, von 9:30 bis ca. 17:00 in der Benediktinerabtei Ottobeuren, Sebastian-Kneipp-Straße 1, 87724 Ottobeuren; Kursgebühr €75,00, inkl. Mittagessen (max. 10 Teilnehmer)
- ✚ **„Erkenne Dich selbst“** - Achtsamkeitsseminar  
Samstag, den 28.04.2018, von 9:30 bis ca. 17:00 in der Benediktinerabtei Ottobeuren, Sebastian-Kneipp-Straße 1, 87724 Ottobeuren; Kursgebühr €75,00, inkl. Mittagessen (max. 10 Teilnehmer)
- ✚ **„Schulung von Herz und Geist“** – Achtsamkeitsseminar, Impulse aus dem Lojong-Geistetraining  
Samstag, den 12.05.2018, von 9:30 bis ca. 17:00 in der Benediktinerabtei Ottobeuren, Sebastian-Kneipp-Straße 1, 87724 Ottobeuren; Kursgebühr €75,00, inkl. Mittagessen (max. 10 Teilnehmer)
- ✚ **„Liebe ohne Leiden“** - Achtsamkeitsseminar  
Samstag, den 09.06.2018, von 9:30 bis ca. 17:00 in der Benediktinerabtei Ottobeuren, Sebastian-Kneipp-Straße 1, 87724 Ottobeuren; Kursgebühr €75,00, inkl. Mittagessen (max. 10 Teilnehmer)
- ✚ **„Die vier Lebensfreunde“** - Achtsamkeitsseminar  
Samstag, den 22.09.2018, von 9:30 bis ca. 17:00 in der Benediktinerabtei Ottobeuren, Sebastian-Kneipp-Straße 1, 87724 Ottobeuren; Kursgebühr €75,00, inkl. Mittagessen (max. 10 Teilnehmer)
- ✚ **„Loslassen und Verzeihen“** - Achtsamkeitsseminar  
Samstag, den 13.10.2018, von 9:30 bis ca. 17:00 in der Benediktinerabtei Ottobeuren, Sebastian-Kneipp-Straße 1, 87724 Ottobeuren; Kursgebühr €75,00, inkl. Mittagessen (max. 10 Teilnehmer)
- ✚ **„Abschied, Tod und Vergänglichkeit“** - Achtsamkeitsseminar  
Samstag, den 10.11.2018, von 9:30 bis ca. 17:00 in der Benediktinerabtei Ottobeuren, Sebastian-Kneipp-Straße 1, 87724 Ottobeuren; Kursgebühr €75,00, inkl. Mittagessen (max. 10 Teilnehmer)

## Mehrtagesseminare / Retreats – Kloster Ottobeuren

- ✚ **„Stark aus eigener Kraft“ – Intensivseminar und Herbst-Retreat**  
Freitag, den 20.10.2017 (Beginn 09:30) bis Sonntag, den 22.10.2017 (Ende ca. 16:00), in der Benediktinerabtei Ottobeuren; Sebastian-Kneipp-Str 1; **87724 Ottobeuren**; Kursgebühr €290,00 (zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung); Anreise optional am Vortag möglich.
  
- ✚ **„Den Zauber der inneren Stille entdecken“ – 5 Tages MBSR-Schweige-Retreat**  
Mittwoch, den 14.03.2018 (Beginn 09:30) bis Sonntag, den 18.03.2018 (Ende ca. 16:00), in der Benediktinerabtei Ottobeuren; Sebastian-Kneipp-Str 1; **87724 Ottobeuren**; Kursgebühr €390,00 (zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung); Anreise optional am Vortag möglich.
  
- ✚ **„Stark aus eigener Kraft“ – Intensivseminar und Herbst-Retreat**  
Freitag, den 26.10.2018 (Beginn 09:30) bis Sonntag, den 28.10.2018 (Ende ca. 16:00), in der Benediktinerabtei Ottobeuren; Sebastian-Kneipp-Str 1; **87724 Ottobeuren**; Kursgebühr €290,00 (zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung); Anreise optional am Vortag möglich.

kurzfristige Terminänderungen behalten wir uns vor.