



## Zen und Achtsamkeit (ZAM) Jahresgruppe 2024 - 2025

Mit Dr. Linda Myoki Lehrhaupt, Roshi

In dieser Gruppe kannst du deine Zen- und Achtsamkeitspraxis vertiefen. Wir treffen uns sowohl live vor Ort als auch online, teils in der Gruppe, teils im Einzelgespräch sowie in Präsenz-Retreats. Neben der Sitzpraxis, der Gehmeditation und einigen geführten Meditationen werden wir auch zentrale Lehren des Zens und der Achtsamkeitspraxis beleuchten, in der Gruppe und individuell mit Linda Koans studieren und eine ausgewählte Anzahl von Texten lesen.

Das Vorgespräch mit Linda, welches ein Teil des Anmeldeprozesses ist, gibt dir die Möglichkeit Aspekte der Jahresgruppe genauer zu erkunden sowie Fragen zu stellen, die du dazu noch hast.

### Zeitplan und Inhalt

<b>22. - 26. Mai 2024</b>	Präsenz-Study-Retreat Beginn: 16:00, Ende: 12:30 (beinhaltet Zeiten von Schweigen, Studium und Austausch, Koan-Studium, Einzelgespräche)
<b>25. Juli 2024</b>	18:30-21:00      Online-Kurs-Abend
Im Lauf des Monats <b>September 2024</b>	30 Minuten      Einzelgespräch per ZOOM
<b>12. Oktober 2024</b>	08:00-13:00      Mini-Online-Retreat
Im Lauf des Monats <b>Dezember 2024</b>	30 Minuten      Einzelgespräch per ZOOM
<b>19. Dezember 2024</b>	18:30-21:00      Online-Kurs-Abend
<b>25. Januar 2025</b>	08:00-13:00      Mini-Online-Retreat
Im Lauf des Monats <b>Februar 2025</b>	30 Minuten      Einzelgespräch per ZOOM
<b>20. - 25. Mai 2025</b>	5-Tage Präsenz Schweige-Retreat Beginn: 16:00, Ende: 12:30

Das Retreat im Mai 2025 gilt als Weiterbildung im Sinne der Qualitätssicherung im MBSR-Verband und erfüllt die Teilnahmevoraussetzung "Retreat" der MBSR-Ausbildung.

## Teilnahmevoraussetzung

1. In der Regel ist es erforderlich, dass du an **einer** der folgenden Veranstaltungen teilgenommen hast:

- Der Zen-und-Achtsamkeit-Online-Kurs 2023

**oder**

Ein von Linda angebotenes Programm wie:

- Zen-und-Achtsamkeitstraining

- Achtsamkeitsmeditation Jahresgruppe

- Tai Chi- oder Qigong-Ausbildung oder Kurs

- Module, die Linda im Rahmen der MBSR-Lehrerausbildung des Instituts unterrichtet hat

- Embodied Mindful Awareness (EMA) Grundlagentraining

**oder**

Du hast an mindestens einem Zen oder Achtsamkeitsmeditations-Retreat teilgenommen, das Linda am Benediktushof, im Lassalle Haus oder anderswo angeboten hat.

**oder**

Ausnahmen sind möglich und werden von Linda entschieden. Bitte zögere nicht, dich zu bewerben, wenn du ernsthaft an einer Teilnahme interessiert bist.

2. Mindestens drei Jahre regelmäßige stille Meditationspraxis. Muss nicht in der Zen-Tradition sein.

3. Teilnahme an mindestens einem 3-tägigen Schweige-Retreat, das Achtsamkeitsmeditation einschließt.

4. Teilnahme an einem Vorgespräch mit Linda als Teil des Anmeldeprozesses.

## Anmeldung

Wenn du teilnehmen möchtest, bitte fülle das beigefügte Bewerbungsformular aus. Linda wird es lesen und sich mit dir in Verbindung setzen, um mit dir ein persönliches Gespräch zu vereinbaren. Der Zweck des Gesprächs ist es, die Bedingungen und Inhalte der Jahresgruppe zu besprechen und gemeinsam klären, ob die Teilnahme für dich der richtige Schritt zu diesem Zeitpunkt ist.

## Veranstaltungsort für die Präsenz-Retreats

NEUMÜHLE SAAR Seminar- und Begegnungszentrum

Neumühle 2

D-66693 Mettlach-Tünsdorf

[www.neumuehle-saar.de](http://www.neumuehle-saar.de)

Informationen über Unterkunft und Verpflegung, Preise, etc. findest du unter

[www.neumuehle-saar.de/die-neumuehle/das-seminarhaus/](http://www.neumuehle-saar.de/die-neumuehle/das-seminarhaus/)

Die Anmeldung für die Unterkunft erfolgt direkt im Seminarhaus. Sobald du in das ZAM-Programm aufgenommen wurdest, kannst du dich mit dem Seminarhaus in Verbindung setzen, um deine Unterkunft zu organisieren.

## Kursgebühr

**1.290,-** Euro; zahlbar in drei Raten à 430 Euro

Unterkunft und Verpflegung sind nicht in der Kursgebühr enthalten

Bitte überweise die 1. Rate à 430,- Euro auf das u.a. Konto direkt nach dem du in das Programm aufgenommen wurdest und dein Anmeldeformular zurückgeschickt hast.

Die 2. Rate wird am 01. September 2024 und die 3. Rate am 01. Dezember 2024 per SEPA-Lastschriftmandat eingezogen.

Konto: Institut für Achtsamkeit      Verwendungszweck: **Name / ZAM 1**

IBAN: DE35 3601 0043 0418 1074 33 BIC: PBNKDEFF



Das ZAM-Training ist ein Angebot des Instituts für Achtsamkeit.  
Alle Teilnahmebescheinigungen und Quittungen werden vom Institut ausgestellt

**Wie geht es weiter**, wenn du an einer Teilnahme an der Jahresgruppe interessiert bist?

1. Bitte schicke das beigefügte Bewerbungsformular ausgefüllt an das Institutsbüro.
2. Bitte wende dich nicht an das Institutsbüro, sondern warte geduldig darauf, von Linda kontaktiert zu werden.
3. Wenn du nach dem Einzelgespräch in das Programm aufgenommen wirst, erhältst du ein Anmeldeformular. Bitte sende dieses so schnell wie möglich zurück, um dir deinen Platz in der Jahresgruppe zu sichern.
4. Die Aufnahme in das Programm erfolgt nicht automatisch, selbst wenn du alle Voraussetzungen erfüllst. Die letztendliche Entscheidung für die Aufnahme trifft Linda, weil sie der Meinung ist, dass das Programm und du gut zueinander passen.
5. Die Anzahl der Teilnehmer\*innen für die Jahresgruppe ist begrenzt. Sollte bei deiner Anmeldung kein Platz mehr frei sein, kommst du auf eine Warteliste.

### Das Vorstellungsgespräch für ZAM

Wenn du an einer Teilnahme interessiert bist, ist es ratsam, ein Einzelgespräch bald zu vereinbaren. Spätere Anfragen sind auch möglich, wenn die Gruppe noch nicht voll ist. Warte aber bitte nicht zu lange, wenn du dir einen Platz sichern willst.

## Kontakt

[Info@institut-fuer-achtsamkeit.de](mailto:Info@institut-fuer-achtsamkeit.de)