



## **Achtsamkeitswochenende im Gesundheitshaus**

15. und 16. Juni 2019

Wir laden Sie herzlich ein, die Achtsamkeitsmeditation für sich zu entdecken und mit uns in entspannter Atmosphäre erste praktische Erfahrungen zu sammeln.

Anhand einfacher und strukturierter Übungen lernen wir, mehr Achtsamkeit auf Körper, Gefühle, Geist und Geistobjekte zu legen.

An diesem Wochenende haben wir die Gelegenheit, mehr über die Meditation zu erfahren, gemeinsam zu praktizieren sowie Fragen zu stellen.

Das Achtsamkeitswochenende ist sowohl für Anfänger als auch Personen, die bereits an unseren Meditationsabenden bzw. -kursen teilgenommen haben, geeignet.

**Es ist notwendig, sich für das Achtsamkeitswochenende anzumelden.**

### **Was ist Vipassana?**

Vipassana bedeutet intuitives, tiefgründiges Verstehen oder klares, wahrheitsgemäßes Sehen der wahren Natur von körperlichen und geistigen Phänomenen.

Man trainiert den Geist und übt sich darin, mehr und mehr ins Hier und Jetzt zu kommen und im gegenwärtigen Moment zu sein. Es bedeutet, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind.

Häufig wird Vipassana auch mit Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation übersetzt.

## Wer kann teilnehmen?

Alle Interessentinnen und Interessenten, ob mit oder ohne Meditationserfahrung, sind herzlich eingeladen. Um Vipassana zu praktizieren, ist keine konfessionelle Bindung notwendig. Die Entfaltung von Achtsamkeit und das Gewinnen von Erkenntnissen aus dem eigenen Erleben sind unabhängig von Alter, Religion oder Weltanschauung.

## Was muss man mitbringen?

Es wird empfohlen, bequeme, lockere Kleidung zu tragen (bevorzugt weiße oder helle Farbe).

Außerdem sollten ein Sitzkissen und eine Decke oder Yoga-/Isomatte als Unterlage sowie ein Digitaltimer mitgebracht werden.

### Samstag, 15. Juni 2019

#### Ab 8.30 Uhr

Anreise und Zusammenkommen im Gesundheitshaus  
Kurze bzw. individuelle Einführung in die Meditationspraxis durch Andrea Jagdt

#### Bis 12.00 Uhr

Meditation

*(Individuelle Praxis im Schweigen gemäß den jeweiligen Übungen; Anfänger können in der Gruppe praktizieren, Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen mit Andrea Jagdt)*

#### 12.00–13.30 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

#### 13.30–17.00 Uhr

Meditation

#### 17.00–18.00 Uhr

Fragen und Antworten

### Sonntag, 16. Juni 2019

#### Ab 8.30 Uhr

Anreise und Zusammenkommen im Gesundheitshaus

#### Bis 12.00 Uhr

Meditation

#### 12.00–13.30 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

#### 13.30–14.30 Uhr

Abschlussrunde, Fragen und Antworten

## Zur Person

**Andrea Jagdt** ist ganzheitlich praktizierende Zahnärztin in Gau-Odernheim. Sie verbindet schulmedizinische und naturheilkundliche Therapien. Seit 2003 praktiziert sie Vipassana und seit 2010 unterstützt sie als Zahnärztin das ganzheitliche Therapienetzwerk von Dr. Albrecht im Gesundheitshaus in Udenheim. Ein wertvoller Bestandteil darin ist die Organisation und Mitgestaltung der regelmäßigen Meditations- und Vortragsabende. Im Juni 2015 erhielt sie eine Ehrung für buddhistische Wohltäter auf regionaler Ebene der Provinz Chiang Mai in Thailand. Im Oktober 2018 wurde Andrea Jagdt vom Höchste Ehrw. Phra Prom Mongkol Vi (Phra Ajarn Tong Sirimangalo) als Meditationslehrerin autorisiert und erhielt eine Ehrung für die Unterstützung der Entwicklung des Meditationszentrums in Chomtong.

[www.jagdt.de](http://www.jagdt.de)



## Haftungsausschluss

Der/Die Meditationslehrer/-in und die Organisatoren übernehmen keine Haftung, insofern es sich nicht um Vorsatz, grobe Fahrlässigkeit oder Verletzung von Körper, Gesundheit oder Leben handelt. Die Teilnahme erfolgt immer auf eigene Verantwortung.

Die angebotenen Kurse sind keine therapeutischen Veranstaltungen und ersetzen keine professionelle Betreuung psychisch und physisch Erkrankter. Bei schwerwiegenden körperlichen oder geistigen Erkrankungen ist das Einverständnis des Arztes oder des Therapeuten notwendig.

Für persönliche Gegenstände und Wertsachen kann nicht gehaftet werden.

## Was kostet die Teilnahme?

Kosten pro Tag: 12,50 Euro

(für Raumnutzung, Tee, Kaffee ...)

## Anmeldung

Andrea Jagdt

Telefon: 0177 7170466

E-Mail: [andrea.jagdt@jagdt.de](mailto:andrea.jagdt@jagdt.de)

## Veranstaltungsort

Gesundheitshaus Udenheim

Sackgasse 8

55278 Udenheim

