

– MIT ELEMENTEN AUS DEM

EMBODIED MINDFUL AWARENESS PROGRAM

# Achtsamkeits- meditations- Retreat



MIT DR. LINDA LEHRHAUPT



## LINDA LEHRHAUPT

Dr. Linda Lehrhaupt ist die Gründerin und Leiterin des Instituts für Achtsamkeit in Deutschland. Sie unterrichtet seit 1993 MBSR und bildet seit 2001 MBSR-Lehrer\*innen aus. Sie hat einen Dokortitel in Performance Studies und einen Abschluss in Pädagogik. Linda Lehrhaupt praktiziert seit 1979 Zen-Meditation und hat die Autorisierung als Zen-Lehrerin (Roshi). Über 20 Jahre lang leitete sie innovative Lehrerausbildungsprogramme für achtsame Bewegung, Tai Chi und Qigong. Sie ist Co-Autorin von verschiedenen Büchern.

DI, 12.8. BIS SO, 17.8.2025

In diesem Retreat werden neben Achtsamkeitsmeditationen auch Übungen aus dem von Linda Lehrhaupt entwickelten Programm Embodied Mindful Awareness (EMA) durchgeführt. So werden zum Beispiel EMA-Themen wie Anfängergeist, Erdung und Verbindung durch Bewegungs- und Sinnesübungen, Reflexion, Gruppengespräch, Tagebuchführung, kreativen Ausdruck in Kunstwerken erforscht.

Die Vision des Programms ist es, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, Neugier, Einsicht und Verbundenheit zu kultivieren, um durch das Leben zu navigieren und im eigenen Körper zu Hause zu sein.

Voraussetzungen für die Teilnahme am Retreat:

- Regelmäßige Achtsamkeitsmeditationspraxis
- Erfahrung mit Schweigeretreats

---

KOSTEN RETREAT (EXKLUSIV KOST/LOGIS):  
MITGLIEDER CHF 750,-  
NICHTMITGLIEDER CHF 950,-

ZIMMERBUCHUNGEN UNTER:  
[WWW.STELSERHOF.CH/ZIMMERRESERVATION/](http://WWW.STELSERHOF.CH/ZIMMERRESERVATION/)

