

# Wochen- und Wochenend Retreats 2012

für Acem-Meditierende

Nähere dich an:  
der Inneren Ruhe, Dir selbst,  
den Anderen, dem Leben

# Acem-Meditation

Internationaler Retreat im Waldschlösschen, Göttingen  
8 – 15. Juli 2012 mit Professor Dr. Are Holen



Die tiefen Wirkungen der Stille werden durch lange Meditationen verstärkt. Die Entspannung wird noch nachhaltiger. Acem-Meditation bewirkt durch die gelassene Ausführung viele kleine Veränderungen im täglichen Leben. Neue Energie und Tatendrang werden für den Alltag

freigesetzt. Man muss weder regelmäßig noch sehr lange meditiert haben, um von langen Meditationen bei Sommerretreats oder Wochenendretreats zu profitieren. Der soziale Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern ist lebendig. Auch wenn man vor dem Retreat niemanden kannte, ist es leicht, Kontakte zu knüpfen.

Der Retreat wird von Acems internationalem Leiter Dr. Are Holen, Professor der Medizin, geleitet. Er ist durch seine Forschung und sein Wissen auf dem Gebiet meditativer Prozesse bekannt. Seine Vorträge sind beliebt und werden auf Englisch gehalten, mit Simultanübersetzung ins Deutsche. Die übrige Kursprache ist Deutsch.

Der Kurspreis mit Vollverpflegung im Einzelzimmer ist € 540, nach 1. Mai: € 640.

## **Anmeldung**

*info.deutschland@acem.com*

# Wochenendretreat

16. - 18. März 2012 in Ammersbek bei Hamburg

Der einzige Wochenendkurs in Deutschland im Frühjahr 2012 findet im Haus am Schüberg statt.

Auf dem Programm stehen lange Meditationen, Gruppengespräche über die eigene Meditationsausführung, meditationspsychologische Vorträge und Spaziergänge in schöner Umgebung.

Kurspreis mit Verpflegung im Einzelzimmer: 200 €

## **Anmeldung**

*info.deutschland@acem.com*

# Internationaler Sommerretreat

14. – 21. Juli in Halvorsbøle, Norwegen

mit Professor Dr. Are Holen, Kurssprache Englisch



Are Holen

Anmeldung und Bezahlung vor dem 1. Juni 2012: 540 €

Nach dem 1. Juni: 640 €

Der Kurspreis beinhaltet Unterbringung im Einzelzimmer und lakto-vegetarische Vollverpflegung.

## **Anmeldung**

Web: [acem.com/scandinavia/retreat.shtml](http://acem.com/scandinavia/retreat.shtml)

Email: [info.acem@acem.com](mailto:info.acem@acem.com)

Tel: (+47) 23 11 87 00



# Kommunikationskurs

28. April – 6. Mai 2012 in Halvorsbøle, Norwegen

Training in zwischenmenschlicher Kommunikation.

Die Kurssprache ist Norwegisch, aber bei einer ausreichenden Anzahl von Anmeldungen wird es auch deutschsprachige Gruppen geben.

Dieser Kommunikationskurs wurde von Ärzten und Psychologen entwickelt. Die offene Atmosphäre gibt Gelegenheit zur Erforschung der eigenen Interaktion mit Anderen. Die Gruppen bestehen aus 6-9 Teilnehmern und 1-2 Gruppenleitern. Der Fokus kann auf die Gruppendynamik gerichtet sein, auf individuelle Themen oder Themen der Persönlichkeit.

Anmeldung und Bezahlung vor 1. März 2012: 720 €

nach dem 1. März 2012: 880 €

Der Preis enthält Vollverpflegung im Einzelzimmer (lactovegetarische Verpflegung).

Jeder Teilnehmer bekommt eine Teilnahmebestätigung am Ende des Kurses.

## **Anmeldung**

Web: [acem.com/scandinavia/retreat.shtml](http://acem.com/scandinavia/retreat.shtml)

Email: [info.acem@acem.com](mailto:info.acem@acem.com)

Tel: (+47) 23 11 87 00