

## **Aus der äußeren Fülle des Sommers in die innere Fülle des Herbstes**

Liebe ehemalige Kursteilnehmer\*innen,

nachdem wir Anfang Mai ein schönes und bereicherndes Achtsamkeitswochenende erleben durften, freue ich mich, dass wir ein weiteres passendes Seminarhaus gefunden haben. Dieses hat auch einige Einzelzimmer, was sich manche doch sehr gewünscht haben. So können wir schon im Herbst diesen Jahres ein weiteres Achtsamkeitswochenende zum Anknüpfen an die Erfahrungen aus den MBSR-Kursen anbieten.

Ganz egal wie nah oder fern die Übungen für Dich sind, wir möchten Dich herzlich zum **Achtsamkeitswochenende** vom **28. - 30. Oktober 2022** einladen.

Das Wochenendseminar findet in der ruhigen Atmosphäre des Seminarhauses Sonnentor in Eintürnen bei Bad Wurzach statt – [www.sonnentorseminarhaus.de](http://www.sonnentorseminarhaus.de) . Wir freuen uns auf einen großzügigen und freundlichen Seminarraum mit großem Gartengelände, in dem wir gemeinsam üben können.

Vielleicht liegt Dein Kurs schon einige Monate, vielleicht auch schon mehrere Jahre zurück. Vielleicht bist Du noch regelmäßig am Üben, vielleicht begleitet Dich eine der Übungen gelegentlich, vielleicht hat Dich der Alltagstrott wieder eingeholt und die Achtsamkeitsübungen sind in Vergessenheit geraten. Vielleicht gibt es insgeheim noch eine kleine Sehnsucht nach mehr Achtsamkeit in Deinem Leben oder nach einer Zeit, diese zu vertiefen.

**Ein Wochenende zum Innehalten,  
zum zu sich Kommen,  
zum Kraft schöpfen,  
zum Vertiefen der Achtsamkeit  
zum wieder Anknüpfen und  
einfach zum Erleben der wohltuenden Wirkung der Achtsamkeitsübungen.**

An diesem Wochenende werden wir mit den Grundübungen aus dem MBSR - dem Bodyscan, dem Achtsamen Dehnen, der Sitz- und Gehmeditation – Achtsamkeit praktizieren. Zeiten der Stille und weitere Meditationsübungen ermöglichen die Erfahrungen zu vertiefen. Wie Ihr es auch aus den MBSR-Kursen kennt, gibt es auch Raum um über das Erlebte in Austausch zu kommen und offene Fragen zu klären.

Das Achtsamkeitswochenende leiten wir, Sieglinde Weiß und ich wieder gemeinsam.

Auf der nächsten Seite findest Du nochmals alle wichtigen Daten im Überblick.

Herzliche Grüße

*Alexander*

## Achtsamkeitswochenende 28. - 30. Oktober 2022

Seminarzeit: Fr. 18.00 Uhr mit dem Abendessen –  
So. ca.13.00 Uhr mit dem Mittagessen

Seminarort: Seminarhaus Sonnentor - [www.sonnentorseminarhaus.de](http://www.sonnentorseminarhaus.de)  
Zum Greut 3, Eintürnen, 88410 Bad Wurzach

Seminargebühr: • bei Anmeldung und Bezahlung bis 28.09.2022: 195.- Euro  
• bei Anmeldung und Bezahlung ab 29.09.2022: 230.- Euro  
zzgl. Übernachtung mit Vollpension: 68.-€/Tag im DZ/MZ,  
78.-€/Tag im EZ, jeweils zzgl. 5.-€/Tag Seminarraummiete

Seminarleitung: Alexander Sommer und Sieglinde Weiß

Anmeldung per Email oder an Alexander Sommer, Maierhöfenerstr. 31/1, 88316 Isny

Das Kleingedruckte/Teilnahmebedingungen:

Die Anmeldung muss schriftlich oder per E-Mail unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen erfolgen. Nach Überweisung der Kursgebühr, wird ein Seminarplatz verbindlich reserviert.

Jede TeilnehmerIn muss in der Lage sein, die volle und ausschließliche Verantwortung für ihre/seine Erfahrungen und Aktivitäten selbst zu übernehmen. Eine ausreichende körperliche und psychische Belastbarkeit wird vorausgesetzt. Falls Sie sich in psychotherapeutischer und/oder psychiatrischer Behandlung befinden, müssen Sie die Teilnahme mit Ihrem behandelnden Arzt/Therapeutin absprechen. MBSR will und kann nicht notwendige medizinische oder psychologische Behandlung ersetzen, jedoch sinnvoll ergänzen. Die MBSR-Lehrer\*innen übernehmen keine Haftung, soweit es sich nicht um Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit handelt. MBSR-Kurse und Achtsamkeitswochenende finden unter den dann geltenden Coronabestimmungen statt.

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Kursbeginn wird die Teilnahmegebühr abzüglich 30.- € Bearbeitungsgebühr erstattet. Bei einer späteren Absage, Unterbrechung oder Abbruch des Achtsamkeitswochenendes kann eine Rückerstattung oder Teilrückerstattung nicht erfolgen. Ein Rücktritt ist schriftlich oder per E-Mail anzuzeigen.

Wir behalten uns vor die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder sonstigen wichtigen oder von uns nicht zu vertretenden Gründen (z.B. Erkrankung des Kursleiters) abzusagen. Bereits entrichtete Beträge werden wir umgehend zurückerstatten. Weitergehende Haftungs- und Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen.

*Die finanziellen Möglichkeiten sind teils recht unterschiedlich verteilt. Wer mit geringem Budget ausgestattet ist, kann um eine Ermäßigung anfragen.*

---

### Anmeldung – Bitte gut leserlich in Druckbuchstaben ausfüllen

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Achtsamkeitswochenende vom 28. – 30. Oktober 2022 im Seminarhaus „Sonnentor“ an.

Name, Vorname \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Die Seminargebühr von 195.- / 230.- € habe ich am \_\_\_\_\_ auf das Konto Alexander Sommer bei der Ing-DiBa , IBAN: DE30 5001 0517 5410 8510 36 überwiesen.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie mit der Anmeldung an.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_