

Liebe Acem Meditierende,

in diesem Jahr findet unser einwöchiges Sommerretreat von Freitag 07.07. bis 14.07.2017 in Bad Bevensen in der Nähe von Hamburg statt. Du kannst dich ab sofort anmelden. Wir freuen uns auf dich.

An einem Sommerretreat teilzunehmen, ist immer eine besondere Erfahrung: Wir entspannen uns von Alltag, Beruf und Studium und erhalten gleichzeitig Energie, um die täglichen Herausforderungen gelassener meistern zu können.

Jeden Tag gibt es Zeit für Stille, in der wir auf unseren Zimmern 3-4 Stunden meditieren werden. Natürlich entscheidest du selbst, wie lange du meditieren möchtest. Längere Meditationen vertiefen die Wirkung der Meditation und sie schaffen eine innere Offenheit. Anschließend tauschen wir uns über unsere Meditation in kleinen Gruppen aus und am Abend gibt es Vorträge, die uns helfen, unseren Meditationsprozess besser zu verstehen. Dazwischen gibt es ausreichend Zeit, die Seele baumeln zu lassen bei Spaziergängen oder bei kleineren Ausflügen in einer schönen Umgebung oder im Park unter großen, alten Bäumen, liegend, spielend – was immer man braucht.

Wenn deine Freunde, Bekannte, Partner/innen oder Kinder die Acem Meditation lernen möchten, dann haben sie auf dem Sommerretreat Gelegenheit dazu. Wir bieten einen Einführungskurs in Acem Meditation an.

Erstmalig wird es ein besonderes Angebot für junge Teilnehmer/innen im Alter zwischen 18-35 Jahren geben. Die Young Edition wohnt zusammen auf einer Etage, hat Gelegenheit für gemeinsame Gruppenanleitung und Kennenlernen und ein besonders aktives Programm mit viel Spaß.

**Voraussetzungen für die Teilnahme an einem Retreat:** Geeignet für alle, die die Acem Meditation gelernt haben, unabhängig davon, wie lange man schon meditiert und wie regelmäßig und für all diejenigen, die die Acem Meditation lernen möchten (Alter von 18-100)

Das Retreat leitet Dr. Are Holen, Gründer der Acem Meditation zusammen mit norwegischen und deutschen Kurslehrer/innen.

**Anmeldung:** [www.acem-deutschland.de](http://www.acem-deutschland.de)

**Kursgebühr:** Anmeldung und Bezahlung vor dem 01.06.17 EUR 716 danach EUR 866, für Student/innen EUR 626 danach EUR 726, jeweils inklusive Vollpension (lakto-vegetarische Verpflegung und Einzelzimmer mit Dusche/WC)

Wir freuen uns auf ein gemeinsames und anregendes Sommerretreat.

Herzliche Grüße

Eure

Acem Meditations- und Kurslehrer/innen