



© Freiraum „pur natur“

S 523

**Achtsamkeitswochenende
Einführung in die japanische ZEN-Meditation
in Margetshöchheim**

04. bis 06. November 2022

Was ist Meditation? Kann die regelmäßige Praxis von Meditation die Hektik unseres Alltages und die Krisen in unserem Leben abfedern? Ist es möglich, über eine rein rationale Sicht der Dinge hinauszugehen? Diese Fragen stellen sich bei zunehmenden Herausforderungen immer mehr Menschen. Antworten können wir finden, wenn wir uns auf Meditation und Achtsamkeit wirklich einlassen.

**255,- € p. P. im DZ,
eigene Anreise**

Anmeldeschluss: 04.10.2022
danach nur nach vorheriger Rücksprache

Volkshochschule Dietzenbach e.V.
Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach
Telefon 06074 812266 info@vhs-dietzenbach.de
Fax 06074 812268 www.vhs-dietzenbach.de

Programm

Dieses Wochenende bietet die Möglichkeit, alles zurückzulassen, ganz bei sich anzukommen und die japanische Achtsamkeitsmeditation ZEN kennenzulernen. Die Vermittlung der richtigen Sitzhaltung und Möglichkeiten, das diskursive Denken zurückzudrängen, sind Grundlagen einer authentischen Ersteinführung. Kurzvorträge über das Wesen der Meditation, Transpersonale Psychologie (Wilber), holotrope Bewusstseinszustände sowie die Geschichte und Entwicklung des ZEN-Buddhismus bilden die theoretischen Grundlagen.

Meditation wirkt gesundheitspräventiv, baut Stress ab, erhöht die Kohärenz und bewirkt die Ausschüttung des Enzyms Telomerase, das nach aktuellen Studien das Immunsystem stärken und dem Alterungsprozess entgegenwirken soll. Die Vermittlung erfolgt religionsübergreifend und in Anlehnung an das MBSR (mindfulness based stress reduction) des amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat Zinn, der seine Methode aus Elementen des ZEN, Yoga und Vipassana entwickelt hat.



Der freiraum „pur natur“ verfügt über moderne Einzel- bzw. Doppelzimmer mit Nasszellen, einen Speiseraum und eine moderne Küche. Im Dachgeschoß befindet sich der große Meditationsraum. Die angrenzende Natur lädt zu Spaziergängen ein. Weitere Unterbringungsmöglichkeiten gibt es im benachbarten Schnatterloch. Während des aktiven Kursgeschehens wird Wert auf Schweigen gelegt. Frühstück, Mittagsimbiss und Nachmittagskaffe werden gemeinsam zubereitet; dies ist „Samu“: meditative Mitarbeit im Haus.

Freitag, 04. November

Nach eigener Anreise bis 17:00 Uhr beziehen wir die Zimmer und beginnen im Zendo mit einer Kennenlernrunde. Zum Abendessen gehen wir in ein nahegelegenes Restaurant (nicht im Preis enthalten).

Samstag, 05. November

Für Frühaufsteher wird ab 7:30 Uhr eine stille Meditation, ergänzt mit Qigong-Übungen, angeboten. Nach dem gemeinschaftlichen Frühstück starten wir um 9:30 Uhr mit dem Kursprogramm. Nach dem Abendritual besteht die Möglichkeit, zum gemeinsamen Abendessen in einem nahegelegenen Restaurant (nicht im Preis enthalten).

Sonntag, 06. November

Für Frühaufsteher wird ab 7:30 Uhr eine stille Meditation, ergänzt mit Qigong-Übungen, angeboten. Nach dem gemeinschaftlichen Frühstück setzen wir das Kursprogramm fort. Nach dem Abschlussritual reflektieren wir unsere Erfahrungen und deren Umsetzung im Alltag.



Kursleitung Detlef Bittner

Der Kursleiter ist zertifizierter Taiji-Chan-Lehrer (DDQT u. BVQT) und persönlicher Schüler von Dharmameister Hsin Tao, Abt des Wudang-Klosters und Direktor des Museums für den interkulturellen Dialog in Taipeh/Taiwan.

Sie erreichen die Kursleitung unter detlef-bittner@online.de

Teilnehmerzahl: 6 - 8 Teilnehmende

Eingeschlossene Leistungen

- Seminarprogramm mit 20 UE
- 2 Übernachtung im Seminarhaus „freiraum - pur Natur“ <http://www.freiraum-wuerzburg.de> oder im nahegelegenen Gasthof „Schnatterloch“
- Frühstück am Samstag und Sonntag, Mittagsimbiss am Samstag. Die Mahlzeiten werden gemeinschaftlich zubereitet.

Nicht eingeschlossene Leistungen

- Abendessen am Freitag und Samstag in einem nahegelegenen Restaurant
- Ausgaben persönlicher Art
- An- und Abreise

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer	255,- €
Einzelzimmerzuschlag	30,- €

Änderungen aus organisatorischen, technischen oder anderen Gründen bleiben vorbehalten.

Volkshochschule Dietzenbach e.V.

Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach
Telefon 06074 812266
Fax 06074 812268
info@vhs-dietzenbach.de
www.vhs-dietzenbach.de



Anmeldung Reisen

Reise: Achtsamkeitswochenende Margetshöchheim vom: 04.11. bis: 06.11.2022

Reisepreis im DZ _____ EURO im EZ: _____ EURO

Persönliche Daten des Reisenden

Nachname: _____ Vorname: _____

Geschlecht: weiblich männlich divers

Geburtsdatum: _____

Ständiger Wohnsitz

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon (privat): _____ Telefon (mobil): _____

Fax: _____ E-Mail: _____

Zimmerwunsch Doppelzimmer zusammen mit: _____

Einzelzimmer

Ich bitte um Abschluss einer **Reiserücktrittversicherung** (Preise gemäß Reisebeschreibung).

Diese Anmeldung ist verbindlich.

Für die Anreise biete ich eine Mitfahrgelegenheit suche ich eine Mitfahrgelegenheit

Ich bin einverstanden, dass meine E-Mail-Adresse und der Wohnort den anderen Teilnehmer*innen mitgeteilt wird um Mitfahrgelegenheiten untereinander abzustimmen zu können.

Die im Programm genannten Reisebedingungen erkenne ich an.

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass die Daten gemäß der Datenschutzerklärung weiterverarbeitet werden.

Datum: _____ Unterschrift: _____

Reisebedingungen

Vertragsabschluss und Zahlungen

Mit Ihrer Reiseanmeldung bieten Sie uns den Abschluss eines Reisevertrages verbindlich an. Ihre Buchung muss schriftlich erfolgen. Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich, auch für alle von Ihnen mitangemeldeten Personen für die Verbindlichkeiten aus dem Reisevertrag einzustehen (siehe gesonderte Erklärung auf dem Anmeldeformular). Der Vertrag kommt mit Erhalt unserer Anmeldebestätigung zustande. Nach unserer Reisebestätigung ist eine Anzahlung i.d.R. in Höhe von 10% des Reisepreises fällig. Der Restbetrag ist bis spätestens vier Wochen vor Reisebeginn zu zahlen. Sie erhalten von uns hierzu eine Rechnung.

Änderungen und Abweichungen

einzelner Reiseleistungen von dem vereinbarten Inhalt des Reisevertrages, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und die nicht entgegen Treu und Glauben herbeigeführt wurden, sind nur gestattet, soweit die Änderungen/Abweichungen nicht erheblich sind und den Gesamtzuschnitt der gebuchten Reise nicht beeinträchtigen.

Wir sind berechtigt, den Preis nachträglich anzupassen, soweit wir hierzu aus berechtigten, unvorhersehbaren und erheblichen Gründen (z.B. Änderungen der Treibstoffkosten, Steuern o. a.) gezwungen sind und wenn zwischen unserer Reisebestätigung und dem vorgesehenen Reiseantritt mehr als vier Monate liegen. Von der Änderung werden wir Sie umgehend, spätestens vier Wochen vor Reiseantritt, informieren.

Rücktrittsrecht

Aus wichtigem Grund kann die vhs eine Reise kurzfristig absagen. Sie erhalten dann den eingezahlten Reisepreis zeitnah zurück.

Sofern Sie bei Reisen mit eigener An-/Abreise nach Erhalt der Reisebestätigung Ihre Anreise eigenständig gebucht haben und die vhs die Reise absagen muss, beschränkt sich die Haftung der vhs für die Erstattung der Ihnen entstandenen Stornokosten für Ihre gebuchte An-/Abreise auf maximal 150 € pro Person.

Rücktrittsrecht des Reisenden

Sie können vor Reisebeginn jederzeit vom Vertrag zurücktreten. Der Rücktritt sollte uns gegenüber in Ihrem Interesse schriftlich erklärt werden (möglichst per Einschreiben). Die Höhe der Rücktrittsgebühren ist vom Zeitpunkt des Rücktritts abhängig.

Bis 100 Tage vor Reisebeginn berechnen wir für jede Stornierung eine Bearbeitungsgebühr von 50 €.

Danach gelten folgende Rücktrittspauschalen, jedoch mind. 50 €:

- 99. – 60. Tag vor Reisebeginn: 20 % des Reisepreises
- 59. – 30. Tag vor Reisebeginn: 35 % des Reisepreises
- 29. – 14. Tag vor Reisebeginn: 40 % des Reisepreises
- 14. – 07. Tag vor Reisebeginn: 50 % des Reisepreises
- ab 06. Tag vor Reisebeginn: 80 % des Reisepreises

Der Nachweis, dass uns kein bzw. ein geringerer Schaden entstanden ist, bleibt Ihnen unbenommen.

Für einige Reisen gelten gesonderte Stornobedingungen. In diesem Fall sind diese abweichenden Stornobedingungen in den Reiseunterlagen explizit genannt.

Gewährleistung/ Schadenersatz

Unsere Verpflichtung zur Gewährleistung und zum Schadenersatz wegen eines Mangels der Reise richtet sich nach den gesetzlichen Vorschriften (§§ 651c-g des BGB). Unsere Schadenersatzpflicht ist auf die dreifache Höhe des Reisepreises beschränkt, soweit wir einen Schaden weder vorsätzlich noch grob fahrlässig herbeigeführt haben oder soweit wir für einen Schaden lediglich wegen des Verschuldens eines Leistungsträgers einzustehen haben.

Versicherungen

Zu Ihrer eigenen Sicherheit empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Rücktrittskosten-Versicherung und bei Auslandsreisen den Abschluss einer Krankenversicherung.

Schlussbestimmung

Im Übrigen gelten die allgemeinen gesetzlichen Regelungen, Insbesondere die Vorschriften über den Reisevertrag (§§ 651a – 651k des BGB).

Änderungen aus organisatorischen, technischen oder anderen Gründen bleiben vorbehalten.