

# Achtsamkeit in Oldenburg



Achtsamkeit  
in Oldenburg

Fr 15. - So 17. Mai 02020

## **Achtsamkeitstage**

im

Milarepa-Retreatzentrum

bei Schneverdinge

**Achtsamkeitstage** sind eine gute Möglichkeit, sich über längere Zeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren. Wir werden das Wochenende auf dem Land bei Schneverdingen mit einer vertrauten Mischung aus Gesprächen, Sitz- und Geh-Meditationen und Schweigezeiten füllen. Manfred Folkers und Stephanie Marquardt (beide Mitglieder der Intersein-Sangha) werden kurze Impulsvorträge vorbereiten. Weitere Themenwünsche werden am Freitagabend gesammelt, können aber auch schon im Vorfeld an uns geschickt werden. können aber auch schon im Vorfeld an uns geschickt werden.

### **Vorschlag für den Ablauf:**

**Freitag:** Anreise bis 17:45 Uhr erwünscht.

18.00 Uhr Abendbrot

19.30 Uhr: Einstieg + Meditation

**Sonnabend:** Wecken ca. 6.30 Uhr

7.00 Uhr: Meditation + Übungen

8.00 Uhr: Frühstück

9.30 Uhr: Kurz-Vorträge + Austausch;

11.00 Uhr: Geh-Meditation (draußen)

12.00 Uhr: Mittagessen

15.00 Uhr: Tiefenentspannung

16.00 Uhr: Gesprächskreis(e)

18.00 Uhr: Abendessen

19.30 Uhr: Praxis-Angebot(e)

**Sonntag:** Wecken ca. 6.30 Uhr

7.00 Uhr: Meditation und Übungen

8.00 Uhr: Frühstück

9.30 Uhr: Kurz-Vorträge + Austausch

+ Abschlussrunde

11.00 Uhr: Geh-Meditation (draußen)

12.00 Uhr: Mittagessen

Der Ablauf wird am Freitagabend besprochen und auf Wunsch geändert.

**Manfred Folkers**, Diplompädagoge; seit 1994 Mitglied der Intersein-Sangha; 2004 von Thich Nhat Hanh zum Dharma-Lehrer ernannt.

**Stephanie Marquardt**, Musikpädagogin, seit 2014 Mitglied der Intersein-Sangha.

Beide gehören seit langem zur Oldenburger Achtsamkeits-Sangha.

---

Alle zwei Jahre bereitet die Oldenburger Sangha ein Achtsamkeits-Wochenende vor, das fast immer in der Lüneburger Heide (und zweimal im Kloster Damme) stattgefunden hat. Oftmals wurde ein/e externe Referent/in eingeladen; manchmal leiteten Mitglieder der Oldenburger Sangha durch das Wochenende.

So auch in diesem Jahr. Auf diese Weise haben die Teilnehmenden einen größeren Einfluss auf die Gestaltung des Wochenendes. So kann am Freitagabend entschieden werden, wie umfangreich die Schweigezeiten und die Pausen sind. Auch der Umfang und Inhalt der Vorträge, der Praxisangebote und die Themen der Gesprächskreise werden erst dann endgültig festgelegt. Beeinflusst werden die Entscheidungen nicht nur vom Wetter, sondern auch von der wunderbaren Umgebung des Zentrums. Diese Umgebung lädt übrigens auch zum Zelten ein ...

---

Der Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ gründete sich 01995 nach einem Besuch des vietnamesischen Mönchs und Zen-Lehrers Thich Nhat Hanh. Er ist gemeinnützig und hat rund 50 Mitglieder.  
[www.achtsamkeit-in-ol.de](http://www.achtsamkeit-in-ol.de)

**Anmeldung** zu den Achtsamkeitstagen vom 15.-17.05.2020 bis zum 28.4.2020 postalisch und über [www.achtsamkeit-in-ol.de](http://www.achtsamkeit-in-ol.de).

Bitte den Abschnitt schicken an **Stephanie Marquardt, Süderfeld 49, 26919 Brake**.

Es stehen 8 Zimmer zur Doppel-, Dreifach- und Mehrfachbelegung zur Verfügung.

Wer ein Einzelzimmer wünscht, sollte sich im nahen Schneverdingen ein Solches besorgen.

### **Übernachtungen (Preis p.P. für 2 ÜN):**

Matratze im Dachboden / Bad UG (42 P)	€ 10,-
Matratze im Dachboden mit Bad (10 Pers)	€ 24,-
Doppelzimmer ohne Bad (WC im Gang)	€ 30,-
Mehrbettzimmer mit Bad (3-5 Pers)	€ 42,-
Mehrbettzimmer zur Doppelbelegung	€ 50,-
Zelten (eigenes Zelt)	€ 10,-
bei Freunden, Pension, Hotel etc.	€ 0,-

Preis für vegetarisch/vegane Vollverpflegung für das Wochenende: **50,- € pro Person**.

Die Anmeldung ist gültig, wenn die Teilnahmegebühr (50,- € Verpflegung + Unterbringungskosten) auf das Konto „Achtsamkeit in Oldenburg“ der Oldenburgischen Landesbank

**BIC: OLBO DE H2XXX**

**IBAN: DE19 2802 0050 1223 3540 00**

eingegangen ist. Bei Abmeldung bis zum 28.4.2020 wird dieser Betrag zurückerstattet.

Für die Organisation usw. wird vor Ort um eine Spende (Dana) gebeten, von der auch die Raummiete für den Meditationssaal und die Reinigungskosten (insgesamt 380,- €) bezahlt werden. Anfang Mai werden genauere Infos (Anreise, MfGs etc.) verschickt.

### **Online-Anmeldung und Infos:**

[www.achtsamkeit-in-ol.de](http://www.achtsamkeit-in-ol.de)

## Anmeldung

Diesen Abschnitt abtrennen und bis 28. April 02020 senden an:

**Stephanie Marquardt  
Süderfeld 49  
26919 Brake**

---

Hiermit melde ich mich zu den Achtsamkeitstagen des Vereins „Achtsamkeit in Oldenburg“ im Milarepa Zentrum vom 15.-17.05.20 an. Die Teilnahmegebühr (Unterbringungskosten + 50,- € für die Verpflegung) überweise ich bis zum 28.4.20 auf das Konto des Vereins.

.....

(Name)

.....

(Strasse)

.....

(PLZ, Wohnort)

.....

(Telefon, E-Mail)

.....

(Unterschrift)

### **Übernachtungswunsch (bitte ankreuzen):**

- € 10,- Matratze im Dachboden / Bad UG (42 P)
- € 24,- Matratze im Dachboden mit Bad (10 Pers)
- € 30,- Doppelzimmer ohne Bad (WC im Gang)
- € 42,- Mehrbettzimmer mit Bad (3-5 Pers)
- € 50,- Mehrbettzimmer zur Doppelbelegung
- € 10,- Zelten
- € 0,- bei Freunden, Pension, Hotel etc.