

Weisheitstraining als Online-Kurs Organisatorische Hinweise

Das gesamte Weisheitstraining umfasst vier Module, die jeweils vier bis fünf Monate dauern. Jedes Modul kann einzeln belegt werden. Da dies ein Angebot für eine kontinuierliche, umfassende Persönlichkeitsentwicklung ist, empfehlen wir, alle vier Module zu belegen.

Das Training findet vorwiegend online statt, mit einem Präsenz-Wochenende pro Modul / Halbjahr.

- Pro Halbjahr findet ein Präsenz-Wochenende in Hamburg statt.
- Pro Halbjahr gibt es 3 Blockseminare online am Samstag Nachmittag.
- Pro Monat gibt es 3 Online-Abende, einer davon ist optional.

Alle Vorträge und Meditationen sind als Audio- oder Video-Dateien verfügbar. Dafür haben wir eine digitale Lernplattform.

Im Sommer und in den Weihnachtsferien gibt es freie Zeiten.

Thema des 1. Moduls: **Achtsamkeit - Sich selbst und andere tiefer verstehen**

- Achtsamkeit in Theorie und Praxis
- Achtsamkeit auf den Körper
- Achtsamkeit auf die Gefühle
- Achtsamkeit auf die Gedanken
- Von der Achtsamkeit zur Weisheit und einer tieferen Selbsterkenntnis

	1. Monat	2. Monat	3. Monat	4. Monat
1. Woche	Auftakt-Wochenende in Hamburg	Online Block-Seminar samstags ca. 3 Std	Online Block-Seminar samstags ca. 3 Std	Online Block-Seminar samstags ca. 3 Std
2. Woche	Online-Abend dienstags 90 Min.	Online-Abend dienstags 90 Min.	Online-Abend dienstags 90 Min.	Online-Abend dienstags 90 Min.
3. Woche	Online-Abend dienstags 90 Min.	Online-Abend dienstags 90 Min.	Online-Abend dienstags 90 Min.	Online-Abend dienstags 90 Min.
4. Woche	Online-Abend dienstags 60 Min	Online-Abend dienstags 60 Min.	Online-Abend dienstags 60 Min.	

Unsere Lernplattform

Wir nutzen eine digitale Lernplattform. Hier finden Teilnehmer*innen:

- Audio- oder Video-Dateien der Vorträge
- Audio-Dateien von Meditationsanleitungen
- Zusätzliche Übungs-Anleitungen
- Schriftliches Begleitmaterial zu einzelnen Themen
- Hinweise zu weiterführender Literatur

Kontakt

Das Weisheitstraining wurde entwickelt in Kooperation mit dem gemeinnützigen AVE Institut. Für die Seminarbegleitung sind verantwortlich:

Monika Beck, Pädagogin beim AVE Institut. Sie kümmert sich um die digitale Lernplattform und alle Fragen zum Online-Lernen: Monika.Beck@ave-institut.de

Edith Schubach vom Netzwerk Ethik heute. Sie macht u.a. die Seminarbetreuung bei den Präsenz-Wochenenden: Edith.Schubach@ethik-heute.org

Alle Termine des 1. Moduls

Woche	Datum	
Thema 1	16./17.9.2023 in Hamburg	Begriffsklärung: Was ist Achtsamkeit
1. Woche Auftakt in Präsenz	Sa. 10 bis 17 Uhr, Mittagspause So 9.30 bis 13.30 Uhr	Achtsamkeit auf den Körper
2. Woche Online kurz	Di 25.9. 19-20.30 Uhr	
3. Woche Online kurz	Mittwoch 4.10. 19-20.30 Uhr	optional, Audio-Dateien verfügbar
4. Woche Abschluss	Di. 10.10. 19-20 Uhr	
Thema 2	Sa 21.10.	Achtsamkeit auf die Gefühle
1. Woche Online lang	14-17 Uhr	
2. Woche Online kurz	Do. 2.11. 19-20.30 Uhr	optional, Audio-Dateien verfügbar
3. Woche Online kurz	Di. 7.11. 19-20.30 Uhr	
4. Woche Abschluss	Di. 14.11. 19-20 Uhr	
Thema 3	21.11. Di	Achtsamkeit auf die Gedanken, Wie Denken funktioniert
1. Woche Online kurz	19-20.30 Uhr	
2. Woche Online lang	Sa. 2.12. 14-17 Uhr	
3. Woche Online kurz	Di. 12.12. 19-20.30 Uhr	optional, Audio-Dateien verfügbar
4. Woche Abschluss	Di. 9.1.2024 19.-20.00 Uhr	
Thema 4	Sa. 13.1. 2024	Von der Achtsamkeit zur Weisheit -
1. Woche lang	14-17 Uhr	Wie Wahrnehmung funktioniert, Hinterfragen von Selbstbildern
2. Woche kurz	Di 23.1. 19-20.30 Uhr	

3. Woche Abschluss	30.1. 19-20.30 Uhr	