

Schweige-Retreat Meditation & Achtsamkeit

Es gibt ein Schweigen, das jede Stille hörbar macht



Im Alltag verlieren wir uns häufig gedanklich in der Vergangenheit oder beschäftigen uns mit der Zukunft. Der gegenwärtige Moment - die einzige Zeit in der wir wirklich lebendig sind - wird nicht wahrgenommen und streicht unwiderruflich an uns vorbei.

Dieses Schweige-Retreat bietet dir die Möglichkeit, sich dir selbst zuzuwenden, ganz ohne Ablenkung und Zerstreuung. Entschleunigung und Stille bauen in diesem Seminar den Rahmen auf, in dem es möglich wird, sich selbst mit allen Sinnen zu begegnen und allem, was sich zeigen möchte, Raum zu geben.

Wer bist du, wenn es keine Ablenkung mehr gibt? Was bleibt, wenn kein Zwang mehr da ist, wir nicht funktionieren müssen?

Begegne dir selbst in der Stille und Ruhe und finde zu deiner Mitte.



Inhalt des Seminars

Das **Schweige-Retreat: Achtsamkeit & Meditation** umfasst 5 Meditationstage im Schweigen. Außerdem wird das Schweigeseminar mit meditativem Gehen und achtsamen Körperübungen zwischen den einzelnen Meditationen ergänzt. Grundlage des Seminars sind Meditationen im Sitzen aus dem Zen und Achtsamkeitsmeditationen aus dem MBSR nach Jon Kabat-Zinn.

Die wunderschöne Natur der Region rund um das Seminarhaus bietet in den Meditationspausen verschiedenste Möglichkeiten für Spaziergänge und zur Vertiefung der Erfahrungen in Stille.

Das Schweige-Retreat im Überblick:

- 5 x Übernachtung im **gewählten Zimmertyp. Abstimmung des Zimmers findet final mit dem Seminarhaus statt**
- 5 x Vegetarische Verpflegung bestehend aus 3 Mahlzeiten (Buffet). Auf Lebensmittelunverträglichkeiten kann gegen einen Aufpreis von 5,- € pro Person/Tag eingegangen werden.
- 5 Kurstage (Beginn Sonntag 18:00 Uhr und Ende Freitag 10:00 Uhr)
- Möglichkeit zum Einzelgespräch

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Bereitschaft, 5 Tage komplett im Schweigen zu verbringen
- Min./Max. 4 bis 20 Personen

Retreat mit Unterkunft ab 810,-€ pro Person

Schweige-Retreat Meditation & Achtsamkeit

Es gibt ein Schweigen, das jede Stille hörbar macht



Anreisetag Sonntag: Die Zimmer sind ab 16.00 Uhr bezugsbereit, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr: Abendessen, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr: Begrüßung im Seminarraum und Einführung in das Programm der Woche.

Dieser Zeitplan dient der Orientierung zu den Zeiten. Die Inhalte werden je nach Gruppendynamik und Bedürfnissen der Gruppe angepasst und sind hier bewußt nur angerissen und nicht detailliert. Das Seminar findet komplett im Schweigen statt.

Ablauf	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
8.00 Uhr – 9.00 Uhr	Frühstück im Schweigen	Frühstück im Schweigen	Frühstück im Schweigen	Frühstück im Schweigen
9.30 Uhr – 12.00 Uhr	Meditationseinheit in Stille sitzen, meditatives Gehen	Meditationseinheit in Stille sitzen, meditatives Gehen	Meditationseinheit in Stille sitzen, meditatives Gehen	Meditationseinheit in Stille sitzen, meditatives Gehen
12.30 Uhr – 13.30 Uhr	Mittagsbuffet im Schweigen	Mittagsbuffet im Schweigen	Mittagsbuffet im Schweigen	Mittagsbuffet im Schweigen
15.30 Uhr – 17.30 Uhr	Meditationseinheit in Stille sitzen, meditatives Gehen	Meditationseinheit in Stille sitzen, meditatives Gehen	Meditationseinheit in Stille sitzen, meditatives Gehen	Meditationseinheit in Stille sitzen, meditatives Gehen
18.00 Uhr – 19.00 Uhr	Abendessen im Schweigen	Abendessen im Schweigen	Abendessen im Schweigen	Abendessen im Schweigen
20.00 Uhr – 21.00 Uhr	Meditationseinheit in Stille sitzen, meditatives Gehen	Meditationseinheit in Stille sitzen, meditatives Gehen	Meditationseinheit in Stille sitzen, meditatives Gehen	Meditationseinheit in Stille sitzen, meditatives Gehen

Freitag: 8.00 – 9.00 Uhr: Meditation im Seminarraum, 9.00 Uhr – 10.00 Uhr Frühstück und Abschluss, Abreise nach dem Frühstück ab 10.00 Uhr