

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 dir innewohnenden Kraft und Liebe.



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 angeleitete Achtsamkeitsmeditationen aus dem MBSR nach Jon Kabat-Zinn sowie dem MSC (Achtsames Selbstmitgefühl) nach Kirstin Neff und Christopher Germer.

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

Gut zu wissen: Dieses Schweige-Retreat entspricht den Kriterien des MBSR-Verbands für die Zulassung zu einer MBSR-Lehrerausbildung als auch den Bedingungen einer jährlichen Weiterbildung für Mitglieder. Außerdem wird es auch für die Ausbildung als MSC-Lehrer anerkannt. Die Bedingungen sind hier, dass das angeleitete Schweige-Retreat über min. 5 Tage geht.

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 Anreisetag 19.30 Uhr und Ende Abreisetag ca. 10.00 Uhr)
- Möglichkeit zum Einzelgespräch

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Bereitschaft, 5 Tage komplett im Schweigen zu verbringen
- Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Retreat mit Unterkunft ab 820,-€ pro Person

Schweige-Retreat Meditation & Achtsamkeit

Es gibt ein Schweigen, das jede Stille hörbar macht



Anreisetag, Tag 1: 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	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
8.00 Uhr – 09.00 Uhr	Frühstück im Schweigen	Frühstück im Schweigen	Frühstück im Schweigen	Frühstück im Schweigen
9.30 Uhr – 12.00 Uhr	Meditation angeleitet und in Stille, meditatives Gehen und Körperübungen	Meditation angeleitet und in Stille, meditatives Gehen und Körperübungen	Meditation angeleitet und in Stille, meditatives Gehen und Körperübungen	Meditation angeleitet und in Stille, meditatives Gehen und Körperübungen
12.30 Uhr – 13.30 Uhr	Mittagsbuffet im Schweigen	Mittagsbuffet im Schweigen	Mittagsbuffet im Schweigen	Mittagsbuffet im Schweigen
15.30 Uhr – 17.30 Uhr	Meditation angeleitet und in Stille, meditatives Gehen und Körperübungen	Meditation angeleitet und in Stille, meditatives Gehen und Körperübungen	Meditation angeleitet und in Stille, meditatives Gehen und Körperübungen	Meditation angeleitet und in Stille, meditatives Gehen und Körperübungen
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

Abschlußtag, Tag 6: Meditationseinheit und Abschluss im Seminarraum von 7.30 Uhr – 9.00 Uhr, anschließendes gemeinsames Frühstück. Abreise nach dem Frühstück um ca. 10.00 Uhr