

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, dich dir selbst zuzuwenden, ganz ohne Ablenkung und Zerstreuung. Entschleunigung und Stille bilden in diesem Seminar den Rahmen, 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 und wir nicht funktionieren müssen?

In der Stille dieses Retreats kannst du dich selbst ganz neu entdecken. Die tiefe Ruhe, die du hier erfährst, ermöglicht es dir, inneren Frieden zu finden und die Klarheit zu erlangen, die im hektischen Alltag oft verloren geht. Durch geführte Meditationen und achtsame Übungen lernst du, deinen Geist zu beruhigen und präsent zu sein.

Die Natur, in die unser Retreat eingebettet ist, trägt zusätzlich dazu bei, dass du dich erden und regenerieren kannst. Abseits von Lärm und Hektik bietet sie den idealen Rahmen, um zu dir selbst zu finden und neue Kraft zu schöpfen.

Erlaube dir, die Stille zu genießen und die tiefen Schichten deines Wesens zu erkunden. Dies ist eine einzigartige Gelegenheit, dein inneres Gleichgewicht wiederzufinden und mit gestärktem Selbstbewusstsein in deinen Alltag zurückzukehren.

Was erwartet dich im Schweige-Retreat?

- **Intensive Meditationspraxis:** Erlebe über 6 Tage – 4 ganze und 2 halbe Tage – im Schweigen mit Sitzmeditationen aus dem Zen und angeleiteten Achtsamkeitsmeditationen, um Achtsamkeit, Klarheit und innere Weisheit zu fördern.
- **Achtsame Körperübungen:** Vertiefe deine Praxis durch achtsame Körperübungen, die die Verbindung von Körper und Geist stärken.
- **Meditatives Gehen:** Erfahre achtsames Gehen, um dich mit deinem Atem und deinen Bewegungen in Einklang zu bringen.
- **Zeit für dich:** Nutze die Pausen zum Reflektieren, Lesen, Spazieren und Entspannen, um das Erlebte in Ruhe zu verarbeiten.



Gut zu wissen:

- Dieses Schweige-Retreat erfüllt die Kriterien des MBSR-Verbands für die Zulassung zur MBSR-Lehrerausbildung und als jährliche Weiterbildung für Mitglieder.
- Es wird auch für die Ausbildung als MSC-Lehrer anerkannt.

Erlange innere Gelassenheit und starte mit neuer Energie in deinen Alltag!

Das Schweige-Retreat im Überblick:

- **Sechs Kurstage:** Beginn am Anreisetag um 19.30 Uhr, Ende am Abreisetag um ca. 10.00 Uhr.
- **Start/ Ende des Schweigens:** Start Schweigen nach der Einführungsrunde, Ende am Abschlusstag vor dem Frühstück.
- **Einzelgespräche:** Möglichkeit für persönliche Gespräche, um individuelle Fragen und Anliegen zu besprechen.
- **Teilnahmezertifikat:** Zertifikat über die Teilnahme am Schweige-Retreat.
- **Schnuppermonat:** Ein Monat kostenloser Zugang zu Live-Online-Meditationen mit "Wege zum Sein Friends" nach dem Seminar.

- **5 x Übernachtung** im gewählten Zimmertyp. Abstimmung des Zimmers final mit dem Seminarhaus
- 5 x Vegetarische Verpflegung bestehend aus 3 Mahlzeiten (Buffet). Auf Lebensmittelunverträglichkeiten kann gegen einen Aufpreis von 5,- € pro Person/Tag eingegangen werden.

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Mindestens 4 Teilnehmer
- Bereitschaft, 6 Tage komplett im Schweigen zu verbringen

Retreat mit Unterkunft ab 910,-€ 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. Klärung offener Fragen und anschließend **Beginn des Schweigens**.

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, **Beendigung des Schweigens gegen 9.00 Uhr**, anschließendes gemeinsames Frühstück. Abreise nach dem Frühstück um ca. 10.00 Uhr