

Meditationswochenende im Schweigen: Kraft der Stille

Je stiller du wirst, desto mehr kannst du hören. - Rumi -



Meditation im Schweigen öffnet dir einen kraftvollen Raum, um tief in dein Inneres einzutauchen. Wenn du den äußeren Lärm und die ständigen Reize loslässt, beginnt etwas Besonderes: Du kommst in Berührung mit der Essenz deines Seins. In der Stille kannst du fühlen, wie deine Gedanken langsamer werden, der Druck nachlässt, ständig reagieren zu müssen, und du beginnst, deinem Herzen zuzuhören – ganz ohne Ablenkungen.

Diese Form der Meditation ermöglicht dir, auf einer tiefen Ebene Klarheit und Einsicht zu erfahren. Die Stille ist kein leerer Raum, sondern ein Ort, an dem du dich selbst in deiner Ganzheit erkennst. Es ist, als würdest du eine Verbindung zu deiner wahren inneren Weisheit herstellen, die oft im Lärm des Alltags überhört wird. Hier kannst du deine Gedanken und Emotionen ohne Urteil beobachten, sie annehmen und schließlich loslassen.

Im Schweigen erfährst du eine intensive Präsenz. Du wirst sensibler für die feinen Schwingungen deines Geistes und Körpers, spürst dich lebendiger und klarer. In dieser Ruhe findest du Antworten, die nicht aus dem Verstand, sondern aus deinem tiefsten Inneren kommen. Es ist eine Begegnung mit dir selbst auf einer Ebene, die im Alltag oft verborgen bleibt.

Die Stille führt dich zu einem Zustand von Frieden und Gelassenheit, den du mit in dein Leben nehmen kannst. Du wirst bemerken, dass Herausforderungen und Stress dich weniger aus der Ruhe bringen, weil du gelernt hast, aus deiner inneren Mitte heraus zu handeln. Die Erfahrung, mehrere Tage in Stille zu verbringen, ist ein Geschenk, das weit über den Moment hinaus wirkt – es stärkt dich, bringt dich zu dir selbst zurück und lässt dich die Essenz des Lebens intensiver erfahren.

Erlebe ein Wochenende in völliger Stille und finde tiefe Ruhe fernab des Alltags. In einer idyllischen, abgeschiedenen Umgebung erwartet dich ein Schweigertreat, das dir die Möglichkeit bietet, innere Klarheit zu gewinnen und neue Energie zu tanken. Für alle, die neugierig auf die Erfahrung des Schweigens sind, aber noch keine Woche dafür aufbringen können, ist dieses Retreat die perfekte Gelegenheit, um die Kraft der Stille an einem Wochenende kennenzulernen.



Meditationswochenende im Schweigen: Kraft der Stille

Je stiller du wirst, desto mehr kannst du hören. - Rumi -



Schweige-Retreat Wochenende, was dich erwartet:

- **Geführte Meditationen:** Mehrmals täglich begleiten wir dich durch achtsame Meditationen, die dir helfen, den Geist zur Ruhe zu bringen und nach innen zu schauen.
- **Intensive Schweigephasen:** Die Stille des gesamten Wochenendes schenkt dir Raum, um deine Gedanken loszulassen und dich ganz auf das Hier und Jetzt einzulassen.
- **Achtsame Bewegung:** Mit achtsamen Körperübungen bringst du Körper und Geist in Einklang, unterstützt von der kraftvollen Stille der Natur.
- **Rückzugsort in der Natur:** Die ruhige Umgebung unterstützt dich dabei, dich völlig auf deine innere Welt zu konzentrieren.

Begleitet von vegetarischer Vollverpflegung und umgeben von unberührter Natur, bietet dieses Wochenende den perfekten Rahmen, um dich auf die Stille einzulassen, Achtsamkeit zu vertiefen und neue Impulse für deinen Alltag mitzunehmen.

Dein Meditationswochenende im Schweigen enthält:

- **Drei Kurstage:** Beginn am Freitag um 18.30 Uhr, Ende am Sonntag um 13.00 Uhr.
- **Start/ Ende des Schweigens:** Schweigen ab Freitagabend nach der Einführungsrunde, Ende am Sonntagmittag.
- **Praktische Übungen:** MBSR- und Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Stehen und Gehen, um Achtsamkeit im Alltag zu integrieren.
- **Vorträge:** Spannende Vorträge zu MBSR und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Meditation und Achtsamkeit.
- **Einzelgespräche:** Möglichkeit für persönliche Einzelgespräche, um individuelle Fragen und Anliegen zu besprechen.
- **Seminarunterlagen:** Zusätzliche Materialien und mp3-Dateien, um die Übungen zuhause fortzuführen und zu vertiefen.
- **Schnuppermonat:** Ein Monat kostenloser Zugang zu Live-Online-Meditationen mit "Wege zum Sein Friends" nach dem Seminar.

- **2 Übernachtungen** im Einzelzimmer, Doppelzimmer auf Anfrage
- 2 x Vollverpflegung mit Frühstück, Mittag- und Abendessen, sowie Kaffee/Tee am Vormittag und einer Kaffee-Pause mit Kuchen am Nachmittag

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse erforderlich
- Mindestens 4 Teilnehmer

Seminar mit Unterkunft und Verpflegung ab 452, – € pro Person

Meditationswochenende im Schweigen: Kraft der Stille

Je stiller du wirst, desto mehr kannst du hören. - Rumi -



Freitag, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr: Abendessen

19.45 Uhr: Begrüßung im Seminarraum und Einführung in das Schweigewochenende, Klärung offener Fragen und anschließend **Beginn des Schweigens**.

Samstag	Sonntag
8.15 Uhr – 9.15 Uhr: Frühstück	8.15 Uhr – 9.15 Uhr: Frühstück
9.30 Uhr – 12.30 Uhr: Meditation angeleitet und in Stille, meditatives Gehen und Körperübungen	9.30 Uhr – 13.00 Uhr: Meditation angeleitet und in Stille, meditatives Gehen und Körperübungen und Brechen des Schweigens gegen 13.00 Uhr
13.00 Uhr – 14.00 Uhr: Mittagspause im Schweigen	13.00 Uhr – 14.00 Uhr: Mittagessen und anschließende Abreise
14.30 Uhr – 17.00 Uhr: Meditation angeleitet und in Stille, meditatives Gehen und Körperübungen sowie kleine Pausen in Stille	
18.30 Uhr – 19.30 Uhr: Abendessen im Schweigen	
20.00 Uhr – 21.00 Uhr: Meditationseinheit in Stille & meditatives Gehen	