



*Die Blumen im Frühling, der Mond im Herbst
Im Sommer die kühle Brise - Im Winter der Schnee!
Wenn unnütze Sachen den Geist nicht vernebeln,
ist dies des Menschen glücklichste Jahreszeit.*

Mumon, 1231

In Stille sein - ein Winterretreat



Wir laden ein zu einem Meditationsretreat im Schweigen kurz vor Weihnachten. Und bieten die Möglichkeit, in der Stille anzukommen und sie mit in die Weihnachtstage hineinzunehmen.

Geführte und stille Meditationen wechseln sich ab mit Gehmeditation und achtsamer Bewegung. Besonderer Wert wird auf die Verbindung von ruhiger Sitzmeditation und Meditation in Bewegung gelegt.

Kurze Vorträge geben Impulse für das Üben. Wir schweigen während des ganzen Retreats von Donnerstagabend bis zum Sonntagmittag.

Der Rosenwaldhof, unweit der Havel gelegen, bietet einen beruhigenden Rahmen. Das Team ist mit der Stille vertraut, die Küche zaubert leckeres, nahrhaftes Essen.

Gehmeditation draußen im Garten und Spaziergänge verbinden mit der Ruhe der Natur.

Kurze Einzelgespräche geben Impulse für die Meditation. Das Retreat ist für AnfängerInnen und erfahrenere Meditierende geeignet.

Zeit:

Donnerstag 17.12.2020 Beginn 17:30

Sonntag 20.12.2020 Ende 13:00

Leitung des Retreats:

Birgit Schönberger

Business-Coach und Zenmeditationslehrerin

Ulrike Juchmann

Psychologische Psychotherapeutin, MBSR und MBCT Trainerin.

Ort:

Rosenwaldhof an der Havel

www.rosenwaldhof.de

Seminargebühr: 265 Euro

Anmeldung für das Retreat:

www.achtsamkeit-juchmann.de