



Achtsamkeitstraining MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit -

Meditation in Kloster Marienstatt im Westerwald **- Achtsamkeitsretreat im Schweigen -** Do 21.11. 2019 bis So 24.11.2019

Die Meditationstage im Kloster laden ein, inne zu halten und zur Ruhe zu kommen, den Geist zu klären, Sinne und Herz zu öffnen. Sitz- und Gehmeditationen im Wechsel bieten Gelegenheit, Einsicht zu gewinnen und Gleichmut und Herzensfrieden zu entfalten.

Gemeinsam zu meditieren erneuert Kraft und Entschlossenheit für die eigene Achtsamkeitspraxis. Die Struktur des Retreats bietet einen sicheren Rahmen, sich auf eine innere Entdeckungsreise zu begeben. Formen meditativen Dialogs zu zweit und in der Gruppe eröffnen neben stiller Meditation auf neue Weise den Raum für die Erkundung eigener Prozesse. Sie geben der Übung Energie und tragen dazu bei, sich in der Praxis verbunden zu fühlen. Außerhalb der Dialogübungen schweigen wir. Dazu gehört es auch, an diesen drei Tagen auf Lesen, Musik hören und das Mobiltelefon zu verzichten. Die Meditationstage bieten Raum, sich einmal ganz auf sich selbst zu besinnen.

Das Retreat richtet sich an Teilnehmende mit Erfahrung in der Achtsamkeitsmeditation. Geben Sie uns bei der Anmeldung bitte eine kurze Information zu Ihrer Vorerfahrung in der Meditationspraxis.

Ort: Zisterzienserabtei 57629 Marienstatt

Termin: Donnerstagabend 21.11.2019, Beginn mit dem Abendessen bis Sonntag 24.11.2019, Ende mit dem Mittagessen

Leitung: Ellen Schepp-Winter und Isabella Winkler
Teilnahmegebühr: € 270,00
Kosten für ÜVP/Tag € 53,00

*Um die Kosten für die Teilnehmenden niedrig zu halten, haben wir einfache Zimmer vorgebucht. Die Unterbringung erfolgt im Einzelzimmer mit Etagenbad und -toilette.