

Retreat: Inmitten von allem – zuhause sein in dir und in der Welt

Ein 4- tages „Stadt-Retreat“ in meiner Praxis in Hamburg-Altona vom **8.5. bis 12.5.2024**

Beginn: Mittwoch 8.5. um 17.30 bis 20.30 Uhr (mit einer Pause)

Donnerstag bis Samstag Praxis in Gemeinschaft von 9.30 bis 17.30 mit einer Mittagszeit

Abschluss: Sonntag 12.5. von 9.30 bis 13.00 Uhr (mit einer Pause)

Zu den Meditationen:

Wir praktizieren im weiten Feld des geteilten Menschseins und vertiefen uns in unsere innewohnenden Herzensqualitäten - mit uns selbst, unserem Umfeld und der Welt liebevoll und mitfühlend zu sein. Die Praxis wird dich auch einladen, dich über Zeiten und Räume hinweg zu verbinden mit deinem Sein sowie mit allen fühlenden Wesen. Wir werden mit feinstofflichen Energien praktizieren, die in uns allen – wenn auch unbewusst – angelegt sind. Bewegungsmeditation gehört ebenso dazu wie Mantragesang.

Zum Ablauf:

Für die Zeiten am Morgen und am Abend und die Wege zur Praxis und nach Hause erhältst du Audiodateien (für das Handy) bzw. schriftliche Anleitungen für die Integration der Praxis in den Alltag – zum Beispiel eine Anleitung für eine Meditation auf der Bank an der Straße, eine Praxisanleitung für das morgendliche Ankleiden und ähnliches – lass dich überraschen...

Wir werden in der Praxis in Gemeinschaft am Mittwoch in das Schweigen eintreten, es aufrecht erhalten am Donnerstag, Freitag und Samstag und jeweils ca. 45 Minuten vor Abschluss einen täglichen Austausch in der Gruppe praktizieren als Achtsamkeitspraxis. Am Sonntag werden wir gemeinsam das Schweigen lösen.

Du kannst in deiner Zeit zu Hause selbstverantwortlich gestalten, wie du mit Sprechen/Stille umgehen möchtest. Dazu erhältst du auch detaillierte Empfehlungen, sodass die Achtsamkeit weiter aufrechterhalten werden kann, während es vielleicht zu Hause Dinge zu besprechen gibt.

Für die Mittagszeit bringst du dir dein eigenes Essen mit.

Es gibt Tee, Wasser, mittags Kaffee und kleine Snacks für zwischendurch.

max. TN-Zahl: 8

Kosten: 320,00 Euro

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das „Stadt-Retreat“ vom 8.5.-12.5.2024

Name:

Adresse:

Mail:

Mobiltelefon:

Unterschrift:

Damit ist erstmal alles erledigt. Bei Fragen melde dich gern.

Die Rechnung kommt einige Wochen vor dem Retreat per Mail.