

# Achtsamkeit vertiefen

am 12.-14.4.2019  
in der OASE in Rettin/Ostsee

Ein Wochenende zur Vertiefung der grundlegenden Achtsamkeitsqualitäten und zur Vertiefung der heilsamen Herzensqualitäten für Menschen mit MBSR-Erfahrung.

**Stille | Meditation | Austausch | Bewegung:  
Zeit und Raum im Dasein von Moment zu Moment**

Dieses Wochenende findet an einem Platz statt, der eine heilsame meditative Atmosphäre atmet, mit Zimmern zum Wohlfühlen und einem wunderschönen Meditationsraum. Zum Wohlgefühl trägt auch die vegetarische biologisch-vollwertige Verpflegung bei. Die nahe Ostsee lädt zum Spaziergang ein. Infos zum Haus unter [www.oase-heilhaus.de](http://www.oase-heilhaus.de)

Die zeitliche Planung des Wochenendes:

Anreise am Freitag bis 18.00 Uhr. Wir beginnen mit dem gemeinsamen Abendessen.

Die Zeit von Freitagabend bis Sonntagmorgen verbringen wir im Schweigen. Die Meditationen werden mit und ohne Anleitung praktiziert. Den Abschluss des Retreats bildet das gemeinsame Mittagessen am Sonntag um 13 Uhr.

**Kursgebühr:** 185.00 Euro ( zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

**Info und Anmeldung zum Kurs:** Renate Kommert, 040 435254

**Kosten für Unterkunft:** ab 15.00 Euro bei Übernachtung im Gruppenraum – weitere Übernachtungspreise für EZ und DZ auf der Website [www.oase-heilhaus.de](http://www.oase-heilhaus.de)

**Vollverpflegung:** 42.50 Euro pro Tag

Eine rechtzeitige Buchung der Unterkunft ist hilfreich, da die Zahl der EZ begrenzt ist. Die Belegung erfolgt nach Eingang der Buchung.

**Info und Anmeldung für die Unterkunft:** OASE : 04561-5253660, Mail: [gaestezimmer@oase-heilhaus.de](mailto:gaestezimmer@oase-heilhaus.de)

*Renate Kommert*

MBSR-LEHRERIN • HEILPRAKTIKERIN