

Retreat im Kloster Gerode



Achtsamkeit, Meditation, Selbstenwicklung

21. bis 24. Mai 2019
(optional bis 26.5.)

Reinhard Billmeier
Matthias Lauterbach

Achtsamkeit, Meditation, Selbstentwicklung

Seit mehreren Jahren sind die Retreats im Kloster Gerode fester Bestandteil unseres gemeinsamen Angebots. Die Veranstaltung ist offen für alle, die ein tieferes Verständnis von Achtsamkeit als grundlegender Haltung erfahren und eine Meditationspraxis beginnen oder weiter entwickeln wollen. Der Zusammenhang von Selbstfürsorge und (beruflichem) Wirken sowie alltagspraktische Überlegungen haben dabei ihren Platz.

Wir arbeiten mit unterschiedlichen Zugängen: verschiedene Übungsformen zur Wahrnehmung und von Meditation in Stille und Bewegung, in Konzentration und offenem Gewahrsein - im Meditationsraum, im Klostergarten und in der umgebenden Natur. Phasen des Schweigens vertiefen die Erfahrungen.

Das Kloster Gerode im Südharz ist ein altes Benediktinerkloster, das 1994 vom Berliner Verein „Weg der Mitte“ übernommen und liebevoll renoviert wurde. Zusammen mit den anderen Gästen des Klosters nehmen wir während der Tage an den Achtsamkeitsübungen



der dort lebenden Gemeinschaft teil: im Morgen-Yoga, im Seva (das ist freiwillige Mithilfe bei alltäglichen Diensten z.B. in der Küche) und in der Zusammenkunft zum meditativen Tagesausklang.

Termin/Kosten

Dienstag, 21.5.2019, 17 h, bis Freitag, 24.5.2019, 14 h im Kloster Gerode, 37345 Sonnenstein (Südharz, Nähe Duderstadt); TN-Gebühren: Selbstzahler: 550 EUR + NK (Unterkunft, Verpflegung/Klosterangebote, je nach Zimmerkategorie 270 – 375 EUR) / Firmen: 750 EUR + NK. Wir sind bestrebt, allen Interessierten eine Teilnahme zu ermöglichen unabhängig von ihrer finanziellen Situation. Bitte sprechen sie uns für gesponserte TN-Plätze persönlich an! Organisation: NIS Hannover, zur Anmeldung s.u.!

Vertiefungstage

Nach einem halben Tag zur freien Verfügung (Freitag nachmittag) bieten wir für eine begrenzte TN-Zahl am Samstag und Sonntag wieder eine Vertiefungszeit an. Die Verlängerung mit zusätzlichen Meditationen und weiteren Impulsen dient der fokussierten Abrundung des persönlichen Entwicklungsprozesses. Der Aufpreis für diese Option beträgt 200 EUR (+ Klosternebenkosten). Diese Intensivform endet am Sonntag mit dem Mittagessen.

Weitere Informationen

Matthias Lauterbach: Tel: +49 (0)151 270 55565

Reinhard Billmeier, Tel: +49 (0)5121 - 13 07 07

Im Internet: www.acht-sam-keit.de/3retreats.html

Anmeldung

bitte nur über: www.acht-sam-keit.de/anmeldung.html

Illustration/Grafik: Annemarie Matzakow / Agentur Holl