



AchtsamkeitsRetreat

Im modernen Kloster Gut Saunstorf (bei Wismar) erleben Sie ein Wochenende Achtsamkeit im Schweigen. Begeben Sie sich auf eine Reise zu sich selbst und erleben absolute Ruhe in einer inspirierenden Umgebung.

Das Stille-Wochenende eignet sich gut für Anfänger*innen, die erste Erfahrungen mit Meditation und Körperarbeit machen möchten, aber auch „alte Hasen und Häsinnen“ sind herzlich willkommen.

Organisatorische Hinweise

- Beginn: Freitag 15:00 Uhr
- Ende: Sonntag 15:00 Uhr
- Übernachtung (obligatorisch): Einzelzimmer mit Vollpension (im Preis enthalten).

www.kloster-saunstorf.de

Inhalte

- Training verschiedener Meditationstechniken
- Die eigene Lebendigkeit fühlen
- Das eigene Fühlen wahrnehmen
- Offene & fokussierte Aufmerksamkeit trainieren
- Im Schweigen sich selbst begegnen und zu tieferen Schichten vordringen

Methoden

- Zügiges Gehen im Freien
- Sitz- und Gehmeditation
- Elemente der Körperarbeit (z.B. YOGA, Tai Chi, Pilates, Bioenergetik), teilweise im Freien
- Inquiries zur Reflexion
- Journaling
- Fußmassage

Trainer & Coach:

Dennis Evers



2 Tage
TN: 08-20
EUR 1.090 p.P.*