

„Ich atme ein und komme zur Ruhe

Ich atme aus und lächle.

Ich atme ein und weiß: ich lebe.

Ich atme aus und lächle dem Leben zu.“

Thich Nhat Hanh



Eine Einladung an alle, die den Jahreswechsel in Achtsamkeit, Stille und freudigem Miteinander begehen möchten.

Wir nehmen uns in diesen besonderen Tagen ganz bewusst Zeit, noch einmal zurückzuschauen auf das vergangene Jahr, auf das was war und uns bewegt hat. Die gemeinsame Übung der Achtsamkeit unterstützt uns darin, Vergangenes loszulassen und mit friedvollem Geist und offenem Herzen auf das Neue zuzugehen.

Auf dem **Weg der Achtsamkeit** üben wir uns darin, unseren zerstreuten Geist immer wieder in den gegenwärtigen Moment zurückzuführen - in der Meditation ebenso wie in allen Bereichen unseres täglichen Lebens. Wenn wir im Hier und Jetzt verankert sind, können wir unsere Anhaftung an Vergangenes und unsere Sorgen und Ängste bezüglich der Zukunft immer mehr loslassen und Freude, Leichtigkeit und Mitgefühl für uns selbst und andere in unser Leben einladen.

Ein **Retreat** ist eine Zeit, in der wir uns aus unserem gewohnten Alltag an einen Ort der Stille zurückziehen, um uns ganz der Übung der Achtsamkeit zu widmen, innezuhalten und einfach nur zu *sein*.

**Kurselemente** sind stille und geführte Sitzmeditation, Gehmeditation in der Natur, Tiefenentspannung, meditatives Singen, Rituale zum Jahreswechsel, Impulsvorträge, achtsamer Austausch und Zeiten des Schweigens.

„Es geht bei der Meditation darum,  
eine äußerst gute Freundschaft,  
eine vollkommen ehrliche, offenherzige  
Beziehung zu sich selbst zu entwickeln.“

Pema Chödrön

## Praktische Informationen

**Zeit** Do 18:00 bis Mi 14:00 Uhr

### Kursgebühr

€ 450,- bis 330,- nach Selbsteinschätzung plus Unterkunft und Verpflegung

### Ort

Allgäu Seminarhaus

[www.allgaeuseminarhaus.de](http://www.allgaeuseminarhaus.de)

Das Seminarhaus ist eine liebevoll renovierte ehemalige Mühle mit schönem Garten, idyllisch eingebettet in die weite und stille Allgäuer Landschaft (zwischen Kisslegg und Isny).

Bei Anreise mit der Bahn (Kisslegg) kann ein günstiges Sammeltaxi bestellt werden.

Die Unterbringung erfolgt in schönen, großzügigen Doppel- und Dreibettzimmern, mit großen Bädern auf jeder Etage. Abhängig von der Gruppengröße sind evtl.

Doppelzimmer als Einzelzimmer möglich.

Die Preise für Unterkunft mit veganer / vegetarischer Vollverpflegung liegen zwischen € 48,- und 58,- pro Tag.

Mithilfe im Haus (täglich ca. eine Std.) ist integraler Bestandteil des Retreats.

## Info und Anmeldung:

Steffi Höltje und Margret de Backere  
Zum Hasel 9  
88662 Überlingen

Tel. 0049 - (0)7551 - 945867  
E-Mail: [steffi-margret@t-online.de](mailto:steffi-margret@t-online.de)

*Da das Retreat erfahrungsgemäß meist ausgebucht ist und die Gruppengröße auf ca. 23 TeilnehmerInnen beschränkt ist, empfehlen wir bei Interesse eine frühzeitige Anmeldung*



## Kursleiterinnen



**Margret de Backere**, Dipl.-Pädagogin mit therapeutischer Zusatzausbildung und vielfältiger beruflicher Erfahrung in sozialen Arbeitsfeldern. 1988 entdeckte ich den buddhistischen Übungsweg unter Anleitung des Vipassanalehrers S.N.Goenka.



**Steffi Höltje**, Dipl.-Ing. agr. Weiterbildung in Sozialtherapie und Naturpädagogik, berufliche Erfahrungen im schulischen und sozialen Bereich. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Ernennung zur Dharmalehrerin von Thich Nhat Hanh.

Wir gehen unseren Weg schon viele Jahre gemeinsam. 1993 begegneten wir in dem vietnamesischen ZenMeister Thich Nhat Hanh unserem Herzenslehrer. Wir sind Mitglieder des von ihm gegründeten internationalen Intersein-Ordens und praktizierten zwei Jahre in seiner spirituellen Gemeinschaft "Plum Village", wo wir ein umfassendes Training in den Bereichen Meditation, Achtsamkeit im Alltag, buddhistische Psychologie und Gemeinschaftsbildung erhielten.

Heute leben wir am Bodensee und teilen unsere Erfahrungen in Seminaren und Retreats und unterstützen Einzelne, Paare und Gemeinschaften in Konfliktsituationen und Wandlungsprozessen.

*„Für alles was war DANK.  
Für alles was kommt JA!“  
( Dag Hamerskjöld )*

# Silvester Retreat

In der Tradition von Thich Nhat Hanh

Innehalten zwischen den Jahren



28. Dez 2017 bis 3. Jan 2018

im Allgäu

mit

Margret de Backere und Steffi Höltje