



Wo die Stille spricht

Meditations- und Schweige-Retreat im Allgäu
mit Gabi Math

19. bis 21. Oktober 2025

Offen sein für das Leben, so wie es in diesem Augenblick für dich erfahrbar ist:
einfach da sein, gegenwärtig sein, wach und ohne Erwartungen.

Das Seminar will dich einladen zurück zu dir zu kommen, durch das Erleben der
Stille.

Angeleitete Meditationen, geführte Kontemplation und achtsames Yoga unterstützen
dich auf deiner Reise nach Innen. Genügend freie Zeit für Spaziergänge, dem Klang
der Natur zu lauschen, fördern den inneren Frieden. Verbunden mit dir selbst, mit der
Welt und somit gestärkt, kehrst Du zurück in deinen Alltag.

Das Retreat ist für alle geeignet, ob Anfänger (keine oder nur wenig Erfahrung in der
Meditation) oder auch Fortgeschrittene.

Dauer: Sonntagabend bis Dienstagnachmittag

Wo: Im Allgäuseminarhaus bei Leutkirch: <https://www.allgaeuseminarhaus.de>

Preis: EZ, DZ oder 3BZ, je inklusive Vollpension

EZ pro Tag 83 Euro

DZ pro Tag 73 Euro

3BZ pro Tag 68 Euro

Gebühren Bettwäsche/Handtücher: 1x € 8,00 (oder selbst mitbringen)

Honorar für Dozentin: 175 Euro

Dozentin ist Gabi Math-Beims

Sie ist zertifizierte MBSR- und Yogalehrerin/Yogatherapeutin sowie
psychotherapeutische Heilpraktikerin. Gabi praktiziert Samatha/Vipassana-
Meditation.

Weitere Infos und weitere Veranstaltungen unter folgendem Link:

<https://www.mbsr-verband.de/lehrer/gabriele-math-beims/635>

Anmeldung per mail über beigefügtes Formular an: retreat.math@gmail.com