

„Wir brauchen nirgendwo hingehen,
um die Wahrheit zu finden.
Wir können einfach nur still werden,
und die Dinge werden sich
von selbst offenbaren im klaren Wasser
unseres Herzens.“
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 buddhistisches **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 und Meditation 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 längere 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 Mi 18:00 bis Di 14:00 Uhr

Kursgebühr

370 € bis 590 € Selbsteinschätzung nach individuellen finanziellen Möglichkeiten (plus Unterkunft und Verpflegung, s.u.)

Ort

Allgäu Seminarhaus

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, gemütlichen Doppel- und Dreibettzimmern, mit großen Bädern auf jeder Etage.

Abhängig von der Gruppengröße sind Doppelzimmer als Einzelzimmer möglich.

Die Preise für Unterkunft mit veganer/vegetarischer Vollverpflegung liegen zwischen 58 € und 75 € 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

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.

Wir gehen unseren Weg seit mehr als 25 Jahren gemeinsam. 1993 begegneten wir in dem vietnamesischen Zen-Meister Thich Nhat Hanh unserem Herzenslehrer und lebten zwei Jahre in seiner spirituellen Gemeinschaft "Plum Village" in Südfrankreich, wo wir ein umfassendes Training in den Bereichen Meditation, Achtsamkeit im Alltag, buddhistische Psychologie und Gemeinschaftsbildung erhielten. Wir sind Mitglieder des internationalen Intersein-Ordens und wurden von Thich Nhat Hanh zu Dharmalehrerinnen ernannt. Seit 2003 teilen wir 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 Meditations-Retreat

in der Tradition von Thich Nhat Hanh



Innehalten zwischen den Jahren

28. Dez. 2022 bis 3. Jan. 2023

im Allgäu

**Margret de Backere
&
Steffi Höltje**