

STILL WERDEN

Schweigeretreats an der Ostsee

Wochenenden:

20.-22.11.2020 | 15.-17.10.2021

Retreatwochen:

2.-7.10.2020 | 7.-12.5.2021

Foto: Schweigeretreat in Rettin, Meditation bei Sonnenaufgang

Verbindliche Anmeldung für:

Retreat-Datum

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon/Mobil

E-Mail

Die Kursgebühr beträgt _____ Euro.

Ort:

OASE, Schaarweg 70, 23730 Neustadt-Rettin,
Telefon 04561 525360, www.oase-heilhaus.de

Kosten für Unterkunft und Verpflegung:

102 Euro im Einzelzimmer, 85 Euro im Doppelzimmer,
inkl. biologisch vollwertiger vegetarischer Vollverpflegung.
Falls das OASE Heilhaus bereits voll belegt sein sollte mit
Teilnehmer*innen, können Unterkünfte in fußläufiger Nähe
gebucht werden. Es entstehen dann Kosten in Höhe von
46 Euro für die Vollverpflegung in der OASE.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten an
andere Teilnehmer*innen zur Bildung von Fahrgemein-
schaften weitergegeben werden.

Ich habe von den **Allgemeinen Geschäftsbedingungen**
Kenntnis genommen und erkenne sie an.

Ort, Datum

Unterschrift



Das Seminarhaus:

Das OASE Heilshaus ist ein wunderbarer Ort, um zur Ruhe zu kommen. Es liegt in fußläufiger Nähe zur Ostsee (7 min) und der Garten bietet Raum für Gehmeditation.

Wir werden in vielfacher Weise die umgebende Natur mit dem Garten, der Nähe der Ostsee, Wald und Wiesen in die Achtsamkeitsmeditation einbeziehen und so den „Kraftort Natur“ als Unterstützung für unsere inneren Prozesse erfahren.

Das Haus ist nach biologischen Gesichtspunkten erbaut. Die Verpflegung ist komplett biologisch, ganz frisch zubereitet, mit Achtsamkeit und Wertschätzung für Lebensmittel.

Renate Kommert

HEILPRAKTIKERIN

Langenfelder Straße 64d, 22769 Hamburg

Telefon/Fax: 040 435254

info@meditation-hamburg.net, www.meditation-hamburg.net

RAUM DER STILLE

Ein Schweige-Retreat schenkt einen besonderen Raum der Stille – im Gewahrsein dessen, was sich von Moment zu Moment zeigt. Die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht es, in Kontakt zu kommen mit dem Hier und Jetzt – dabei immer wieder zurückzukehren zu diesem lebendigen Moment und auch zu bemerken, wenn wir uns davon wegbewegt haben – was so oft geschieht. Wir üben uns darin, diese automatischen Muster wahrzunehmen und einen heilsamen Umgang damit zu pflegen. Es ist immer wieder die Einladung, mit Freundlichkeit vom Herzen her zurückzukehren zu der Erfahrung des JETZT in allen seinen Facetten. Wir praktizieren die Achtsamkeit auf den Körper, die Gefühlstönungen, Gedanken und Geistesqualitäten. Es gibt angeleitete Meditationen und solche in Stille. Die gemeinschaftliche Praxis in der Gruppe ist dabei eine große Unterstützung – eine Hand im Rücken für den eigenen Prozess des Ge-wahr-seins.

Wir treten am ersten Abend nach dem Abendessen mit Hinweisen zur Praxis und zur Stille gemeinsam in das Schweigen ein und am letzten Tag nach dem Frühstück wieder hinaus in einem gemeinsamen achtsamen Prozess.

Während der Retreatwoche gibt es Einzelgespräche für alle Teilnehmer*innen.

Kursgebühren:

Retreat-Wochenende

2020: 185 €, 2021: 195 € (+ Übernachtung/Verpflegung)

Retreat-Woche

2020: 355 €, 2021: 385 € (+ Übernachtung/Verpflegung)

Retreat-Termine:

Retreat-Wochenenden am

20.–22.11.2020

15.–17.10.2021

Beginn: Freitag 18:00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen, Abschluss Sonntag 13:30 Uhr mit dem gemeinsamen Mittagessen.

Retreat-Wochen am:

2.–7.10.2020

7.–12.5.2021

Beginn: Freitag 18:00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen, Abschluss: Mittwoch 13:30 Uhr mit dem gemeinsamen Mittagessen.

Maximal 18 Teilnehmer*innen



Renate Kommert

Heilpraktikerin, Körperpsychotherapeutin (CBT), zertifizierte MBSR-Lehrerin.

Seit 1987 selbständig in eigener Praxis.

Supervisorin für MBSR-Lehrende.

MBSR-Fortbildung bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli, MBCT-Fortbildung bei Mark Williams.

Dozentin in der MBSR-Ausbildung des Giessener Forums.

Seit 2014 Leitung von Retreats in der OASE.

Homepage: www.meditation-hamburg.net