

# STILL WERDEN

## Schweigeretreats an der Ostsee 2022

Retreatwoche: 28.04.–03.05.

Retreat-Wochenende: 21.–23.10.

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](http://www.oase-heilhaus.de)

#### Kosten für Unterkunft und Verpflegung:<sup>1</sup>

102 € im Einzelzimmer, 85 € 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 € für die Vollverpflegung in der OASE. (<sup>1</sup> Stand 2021)

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

MBSR-SENIOR-TEACHER UND SUPERVISORIN  
HEILPRAKTIKERIN · KÖRPERPSYCHOTHERAPEUTIN

Langenfelder Straße 64d, 22769 Hamburg

Telefon/Fax: 040 435254

[info@meditation-hamburg.net](mailto:info@meditation-hamburg.net), [www.meditation-hamburg.net](http://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.

## Termine und Kosten:

### Retreat-Woche am 28.04.–03.05.2022

Beginn: Freitag 18:00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen

Abschluss: Mittwoch 13:30 Uhr mit dem gemeinsamen Mittagessen.

Kursgebühr: 415 € (+ *Übernachtung/Verpflegung*)

### Retreat-Wochenende am 21.–23.10.2022

Beginn: Freitag 18:00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen

Abschluss: Sonntag 13:30 Uhr mit dem gemeinsamen Mittagessen.

Kursgebühr: 195 € (+ *Übernachtung/Verpflegung*)



**Renate Kommert**

MBSR-Senior-Teacher und Supervisorin, Heilpraktikerin und Körperpsychotherapeutin (CBT).

Seit 1987 selbständig in eigener Praxis.

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

Langjährige Dozentinnen-Tätigkeit in der MBSR-Ausbildung.

Seit 2019 Leitung der MBSR-Ausbildung am Odenwald-Institut.

Seit 2014 Leitung von Retreats in der OASE.

Homepage: [www.meditation-hamburg.net](http://www.meditation-hamburg.net)