

Sommer-Retreat im Kloster Ehrenstein mit Schweigezeiten

Donnerstag, 11. Juli (18.00 Uhr) bis Sonntag, 14. Juli (ca. 13.00 Uhr) 2024

Zur Ruhe kommen – entschleunigen – digital detox – Körperwahrnehmung –schweigen.

Dieses Retreat ist für Menschen geeignet, die bereits meditieren oder Achtsamkeit praktizieren. Wir werden zeitweilig schweigen und so bewusster mit den eigenen Gedanken und Gefühlen in Kontakt kommen, bestenfalls durch die Ruhe des Klosters und der Natur tiefe Erholung erfahren.

Es ist auch nach Absprache möglich, alle Tage schweigend zu verbringen.

Geplant ist ein Wechsel von

- Atem-Meditationen im Sitzen
- Gehmeditationen
- geführte Körperwahrnehmungsübungen (body scan, Bioenergetik u.a.)
- achtsame Spaziergänge in der Natur
- Auflösungen von negativen Kontexten über andere
(The work nach Byron Katie oder Naikan)

Es ist möglich, sich mit Übungen einzubringen, dies bitte im Vorgespräch anmelden.

Anmeldung und persönliches Vorgespräch: contact@sibyllekaminski.de

voraussichtlicher Ablauf

Donnerstag:

- | | |
|--------------|--|
| 18.00 Uhr | gemeinsames Abendessen |
| anschließend | Beginn der Gruppe: Kennenlernen, Kurz-Check momentane Situation, Erwartungen, Wünsche, Hinweise zum „edlen Schweigen“, body scan |

Freitag:

- | | |
|-------------------|---|
| 8.00 bis 8.45 Uhr | Frühstück (individuell) |
| 9.00 Uhr | Beginn Gruppe: Austausch über eigene Meditationspraxis, 3 Säulen der Achtsamkeit/Selbstfürsorge, Meditationen im Sitzen und Gehen, Essen in Achtsamkeit |
| 12.15 Uhr | Mittagessen im Schweigen |

anschließend Zeit zur freien Verfügung
(ggf. gemeinsame Aktivität wie Wanderung, Yoga im Garten oder individuelle Schweigezeit)

- ca. 14.30 Uhr Kaffee und Kuchen (individuell)
- 15.30 Uhr Gruppe: Meditation auf den Atem
Körperwahrnehmungsübungen, Dankbarkeitsrunde
- 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen,
anschließend Natur-Meditation / Film von Katja Liedle (optional) oder individuelle Schweigezeit

Samstag:

- 8.00 bis 8.45 Uhr Frühstück
- 9.00 Uhr Beginn Gruppe
Bewegungsimpuls, Morgenrunde
- 10.00 Uhr Wanderung / Waldbaden (Wahrnehmung auf Körper, Atmung, Geräusche, Natur...)
- ca. 11.30 Uhr Austausch in der Gruppe und Dankbarkeitsrunde (optional)
- 12.15 Uhr gemeinsames Mittagessen im Schweigen
- 14.30 Uhr Kaffee und Kuchen (individuell)
- 15.30 Uhr Gruppe: Metta-Meditation, Mitgefühl mit anderen / Schwierigkeiten lösen (Naikan oder The Work), Atemmeditation / Tonglen
- 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen
anschließend Körperwahrnehmung/tanzen oder body scan (freiwillig) oder individuelle Schweigezeit

Sonntag:

- 8.00 bis 8.45 Uhr Frühstück
- bis 9.30 Uhr Zeit zum Zimmer räumen und bezahlen,
Bewegungsimpuls
- 9.30 Uhr Gruppe: Lichtmeditation oder Tonglen, Körperübung,
Austausch in der Gruppe, Abschluss
- 12.15 Uhr gemeinsames Mittagessen (ohne Schweigen☺)

Gut zu wissen:

Die Gruppe wird 8-9 Teilnehmende umfassen, uns steht über den Zeitraum das Kloster und der Garten allein zur Verfügung. Es können jedoch Trauungen im Garten/Zelt stattfinden.

Einzelzimmer mit Waschbecken und Dusche/WC auf dem Flur. Die Verpflegung ist vegetarisch und wird von einer Haushälterin mit viel Liebe gekocht und vorbereitet.

Im Kloster lebt ein Kater, als Hinweis für Menschen mit Tierallergie.

Kosten:

Unterkunft und Verpflegung: 65,- Euro / Tag = 195,- Euro
wird im Kloster bar oder per EC bezahlt

Honorar: 250,- Euro netto zzgl. 19 % MwSt. = 297,50 Euro
wird vorab in Rechnung gestellt

Rücktritt/Absage bis 4 Wochen: 40,- Euro Gebühr
danach keine Honorarrückerstattung, außer es wird ein:e Ersatzteilnehmer:in gestellt
Ich empfehle eine Seminarversicherung (zB. bei der ERGO).

Leitung:

Sibylle Kaminski, Jg. 1964, langjährige Meditationserfahrung. Systemischer Coach und Trainierin seit 2004, Praxis in Köln. www.relaxyourwork.de

Anmeldung / Vorgespräch: contact@sibyllekaminski.de