



MBSR

ACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSREDUKTION

Schweigeretreat im April 2021

Im April 2021 bieten Christiane Weber und Stefanie Kunz ein MBSR Schweigeretreat zum Thema **Fokus finden Fokus halten** an.

Wir beginnen das Retreat am Freitagnachmittag mit einer Eingangsrunde. Danach gibt es, methodisch angeleitet, die Möglichkeit eine Absicht für das Retreat zu formulieren.

Ab Freitagabend beginnen wir das Schweigen und halten dies bis zum Sonntagvormittag. Wir werden im Wechsel Sitzmeditation und Gehmeditation praktizieren. Morgens und abends gibt es jeweils eine Yogaeinheit. Nach dem Abendessen laden wir zu einem Input zu den Themen Fokus, Absicht und Absichtslosigkeit ein. Während des Retreats wird es auch die Möglichkeit geben, sich in kleiner Gruppe über die Erfahrung auszutauschen.

Für wen ist das Retreat geeignet: Für alle, die sich mehr Fokus wünschen und sich Zeit nehmen möchten, zu sich zu kommen; die sich in einem Bereich ihres Lebens darüber klar werden möchten, was sie wirklich wollen und wie sie ihre Aufmerksamkeit dabei halten können.

Das Wochenende eignet sich für alle, die ihre Meditationspraxis vertiefen oder wieder aufnehmen möchten.

Voraussetzung ist ein abgeschlossener MBSR Kurs oder eine regelmäßige eigene Meditationspraxis.

Datum: 16.-18.04.2021

Kosten: 280 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Ort: Schlüßhof in Lychen

Leitung: Stefanie Kunz und Christiane Weber