

|  |  |
| --- | --- |
| MBSRACHTSAMKEITSBASIERTE STRESSREDUKTION |  |
|  |  |
|  |  |
| **Schweigeretreat im Oktober 2022**  Am 07-09.Oktober 2022 bieten Christiane Weber und Stefanie Kunz ein MBSR Schweigeretreat zum Thema Freude 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. Zwischendurch wird es die Möglichkeit geben sich in kleinen Gruppen über die Erfahrung auszutauschen. Wir werden im Wechsel Sitzmeditation und Gehmeditation praktizieren. Morgens und abends gibt es eine Yogaeinheit. Nach dem Abendessen gibt es einen Input zum Thema Freude geben.  **Für wen ist das Retreat geeignet:** Für alle Menschen, die sich mehr Fokus wünschen und sich Zeit nehmen möchten zu sich zu kommen. Die eine Balance zwischen Freudvollem und Schwierigem in ihrem Leben finden möchten.  Das Wochenende ist geeignet für alle, die Ihre Meditationspraxis vertiefen oder wieder aufnehmen möchten.  Voraussetzung ist ein abgeschlossener MBSR Kurs oder eine regelmäßige eigene Meditationspraxis.  **Kosten:**280€ zzgl. Unterkunft und Verpflegung  **Ort:** Schlüßhof in Lychen  Unterkunft und vegetarische Vollverpflegung:70€ im Einzelzimmer und 35€ (Verpflegung) |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |