

# Zulassen - Weglassen - Loslassen – GELASSEN

Vom Lassen und inneren Raum schaffen

---

**Schweigeretreat vom Do. den 5. - So., den 8. April 2018**

im Waldhaus am Laacher See (1,2 Std. von Aachen)

**mit Schwerpunkt auf (Selbst-)mitgefühl, Freude und tiefer Entspannung**

In diesem Schweige-Retreat wenden wir uns der Kunst des Lassens zu, deren Meisterung uns zur tiefen Stille, zur Freude und zum Gleichmut zu führen vermag.

Was bedeutet eigentlich „Loslassen“, und wie ermöglicht es, dass zu akzeptieren, was jenseits unserer Kontrolle liegt?

Wie können wir „schweres Gepäck“ eine Weile zur Seite zu stellen, um wieder leichtfüßiger und mit Selbstmitgefühl uns der Freude, die schon in uns wartet, zuzuwenden?

Wir üben die Kunst des Lassens, indem wir mit wachem, präsentem Geist uns gleichzeitig tief entspannen. Dabei ent-wickeln und kultivieren wir zunehmend Gelassenheit und Gleichmut.

Und: Sollten wir nicht auch üben das Loslassen loszulassen?

**Format:** Kleine Vorträge, Kontemplationen zum Thema, angeleitete und stille Sitzmeditationen, Spaziergänge in der Natur, Gehmeditation und sanfte Körperarbeit im Liegen und bei Bewegung. Außer bei der Möglichkeit des täglichen Austauschs in der Gruppe, verbleiben wir durchgehend im Schweigen.

Meditationserfahrungen sind erwünscht. Bei Unsicherheiten stehe ich für Rückfragen gerne zur Verfügung: [info@innenRaum.net](mailto:info@innenRaum.net) [www.innenRaum.net](http://www.innenRaum.net)

**Anmeldung bitte nur über:**

Buddhismus im Westen e.V.

Waldhaus am Laacher See

Heimschule 1

56645 Nickenich

Das Büro ist werktags von 9:00 bis 12:00 Uhr besetzt.

Telefon: 02636 – 3344

Fax: 02636 – 2259

E-mail: [budwest@t-online.de](mailto:budwest@t-online.de)

Kurspreis: 120,- (Ermäßigung bei Bedarf möglich)

---



**Pema Plagge,**

Heilpädagogin, Heilpraktikerin (Klass. Homöopathie, Psychotherapie - ACT / Akzeptanz- und Commitment-Therapie), Meditationserfahrung seit 1984 (TM, Gurdjieffarbeit, Mahamudra und Samatha/Vipassana-meditation), seit 2002 Achtsamkeitstrainerin für „MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Jon Kabat-Zinn, regelmäßige Gruppen zu Dharmathemen, Mentorin des MTC-MindfulnessTrainingCourse und des MTTC-MindfulnessTeacherTrainingCourse von Christopher Titmuss, Mutter von 3 erwachsenen Kindern.