

Zulassen - Weglassen - Loslassen – GELASSEN

Vom Lassen und inneren Raum schaffen

VIPASSANA-Schweigeretreat von Di- Abend den 12. Mai bis So- Mittag 17. Mai 2020

Der Retreat-Schwerpunkt liegt auf (Selbst-)mitgefühl, Freude und tiefer Entspannung

Kurspreis: 160 € (Ermäßigung bei Bedarf möglich)

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 uns, dass zu akzeptieren, was jenseits unserer Kontrolle liegt?

Wie können wir „schweres Gepäck“ eine Weile zur Seite zu stellen, um wieder leichtfüßiger und mit mehr 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 entwickeln und kultivieren wir zunehmend Gelassenheit und Gleichmut.

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.

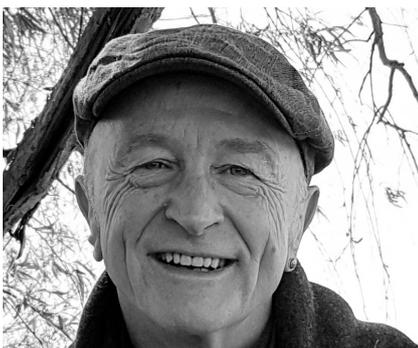
Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung:



Pema Plagge,

Pädagogin, Heilpraktikerin (Klass. Homöopathie, Psychotherapie - ACT / Akzeptanz- und Commitment-Therapie), Meditationserfahrung seit 1984 (TM, Gurdjieffarbeit, Mahamudra und bes. Samatha/Vipassanameditation), seit 2002 Achtsamkeitstrainerin für „MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Jon Kabat-Zinn, Leiterin des *innenRaums*- Aachen mit Meditationsgruppen und Dharmakursen, ResonanzRaum, Mutter von 3 erwachsenen Kindern.

pema.plagge@innenRaum.net | www.innenRaum.net



Paul Stammeier,

Soziologe u. Politologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker, MBSR- u. MBCT-Achtsamkeitstrainer, Stadtpraxisleiter im Buddhistischen Zentrum Hamburg (Sylvia Kolk), Psychosynthese-Begleitung, Dialogprozess-Moderation. Samatha-Vipassana-Meditationspraxis seit Mitte der 70er Jahre. Großes Interesse, Sichtweise und Praxis des frühen Buddhismus für die Herausforderungen unserer Zeit verfügbarer zu machen.

paul.stammeier@t-online.de | www.mbsr-hamburg.net