



Online-Schweige-Retreat

„Eine Erfahrung des Lebendig-Seins“

**Ich glaube, was wir suchen,
ist eine Erfahrung des Lebendig-Seins.**

Joseph Campbell

Zur Ruhe kommen und die Leichtigkeit des Seins erleben – all dies wird möglich, wenn wir uns auf diese „Verabredung mit uns selbst“ einlassen. Die Schulung der Achtsamkeit ist die Grundlage des Schweige-Seminars. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt

wahrzunehmen und anzunehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist das offene, freundliche und nicht-wertende Gewahrsein all dessen, was gerade ist, sei es angenehm, unangenehm oder neutral.

Durch die Anwendung der Achtsamkeit auch in Situationen, die mit Stress, Schmerz und unangenehmen Gefühlen verbunden sind, hört der Geist auf, automatisch gegen alle Unannehmlichkeiten anzukämpfen, wird ruhiger und gelassener und gewinnt eine neue Perspektive. So kommen nicht nur die Dinge in den Blick, die schwierig und schmerzhaft sind, sondern wieder auch die vielen Dinge, für die wir dankbar und glücklich sind.

Achtsamkeit gewinnen heißt, in jedem Augenblick des Lebens lebendig und präsent zu sein, um so den Herausforderungen des Alltags kreativ und heiter begegnen zu können.

Die Inhalte der Retreat sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung, einfache und sanfte Körperübungen, geleitete und stille Sitz- und Gehmeditationen, Teemeditationen, kurze Vorträge und Einzelgespräche. Zwei Tage verbringen wir im Schweigen.

**Meditation ist nichts Geheimnisvolles,
Schwieriges, Elitäres. Im Gegenteil: Es ist ein besonders
nützliches und angenehmes Hilfsmittel, um den Alltag besser
bestehen, um ruhiger, gelassener und gesünder
zu werden und zu bleiben.**

Jon Kabat-Zinn

Termine

Termin 1: 16.-18. Juni 2023, Freitag 18-21 Uhr, Samstag, 9-18 Uhr, Sonntag, 9-12 Uhr

Termin 2: 15.-17. September 2023, Freitag 18-21 Uhr, Samstag, 9-18 Uhr, Sonntag, 9-12 Uhr

Termin 3: 1.-3. Dezember 2023, Freitag 18-21 Uhr, Samstag, 9-18 Uhr, Sonntag, 9-12 Uhr

Ort

Online (via Zoom)

Teilnehmer:innen

Vorkenntnisse sind für diese Retreat nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft zum äußeren und inneren Schweigen, zum achtsamen Nicht-Tun und zur intensiven Selbsterforschung. Die Teilnehmenden verpflichten sich, von Freitag 18 Uhr bis Sonntag 12 Uhr auf jede Form von Außenkontakten (z.B. Telefon, E-Mail) zu verzichten, auch nicht zu lesen und zu schreiben.

Achtsamkeitstrainer Rüdiger Standhardt



Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Selbstständiger Trainer und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Ausbilder für das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO), zertifizierter MBSR-Trainer, Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.). Meditations- und Yogapraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, ab 1984 bei Pater Lassalle, Dr. Michael von Brück, R. Sriram und Dr. Jon Kabat-Zinn. Leiter von Schweige-Retreats seit 2009, freier Trauerredner sowie ehrenamtlicher Sterbebegleiter. Autor verschiedener Buchveröffentlichungen. Begründer und Institutsleiter des Forum Achtsamkeit. www.forumachtsamkeit.de

Seminargebühr

195,- EUR (pro Wochenende)

Info & Anmeldung

Forum Achtsamkeit | Rüdiger Standhardt

E-Mail: info@forumachtsamkeit.de

Mobil: 0160-8461353

.....

ANMELDUNG

Den Anmeldecoupon bitte an das Forum Achtsamkeit per E-Mail senden:
info@forumachtsamkeit.de

Seminartitel: Online-Schweige-Retreat
Ausbildungsort: Online via Zoom

Termin:
Name, Vorname:
Straße, Haus-Nr.:
PLZ, Wohnort:
Telefon-Nr.:
Mobil-Nr.:
E-Mail:
Internet:
Geburtsdatum:
Beruf:

Die Seminargebühr in Höhe von 195,- EUR habe ich am
an Rüdiger Standhardt, Forum Achtsamkeit auf das nachfolgende Konto: Volksbank
Mittelhessen eG, IBAN: DE81 5139 0000 0051 0791 08, BIC: VBMHDE5FXXX mit dem
Stichwort: „Online-Schweige-Seminar“ plus Angabe des Monats überwiesen.

Mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die anderen Teilnehmenden bin ich einverstanden.

Die AGB des Forum Achtsamkeit (vgl. www.forumachtsamkeit.de) habe ich zur Kenntnis
genommen, und ich erkenne sie an.

.....
Ort, Datum Unterschrift