



EUROPA: DEUTSCHLAND

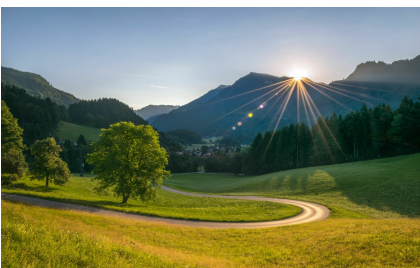
SCHWEIGE & MEDITATIONSRETREAT - CHIEMGAU

- > Yoga und Mentaltraining
- > zur Ruhe kommen
- > Entspannung pur

Schweigen und meditieren sind zwei sehr kraftvolle Wege, um zu innerem Frieden und Gleichgewicht zu gelangen. Die spezielle Metta-Meditation wirkt sich besonders auf Mitgefühl, Freundlichkeit und Wertschätzung aus. Sich selbst und anderen gegenüber.

In diesem Retreat widmen wir uns der Meditation der Freundlichkeit, der sogenannten Metta-Meditation. Sie ermöglicht das bewusste Kultivieren einer liebevollen und freundlichen Haltung uns selbst und anderen Wesen gegenüber. Indem wir uns immer wieder neu mit der Absicht von Liebe und Freundschaft verbinden, nähren wir diese Qualitäten in Herz und Geist, so dass sie langfristig zunehmend unseren Umgang mit uns selbst und anderen prägen. Die intensive Übung von Metta wirkt schwierigen Emotionen wie Angst, Ärger, Traurigkeit und anderen entgegen und fördert ein Gefühl innerer Freude und des Friedens.

Unterstützt durch einen Rahmen, der von Stille und einem achtsamen Zusammenleben geprägt ist, widmen wir uns den ganzen Tag der Metta-Meditation. Es werden angeleitete Meditationen und stille Meditationsperioden im Sitzen und Gehen stattfinden, Gruppen- und/oder Einzelgespräche sowie Vorträge. Um den inneren Prozess und die Sammlung zu unterstützen, findet das gesamte Retreat im Schweigen statt. Dies beinhaltet auch den Verzicht auf jegliche Kommunikationsmittel sowie auf das Lesen.



REISEDETAILS

Tagesplan:

6.30 Uhr Aufstehen

7.00 Uhr Achtsame Bewegung

7.30 Uhr Meditation

8.00 Uhr Frühstück

8.45 Uhr – 09.30 Uhr: Karma Yoga (Abwasch, Mithilfe Küche, Garten)

9.45 Uhr Sitzmeditation mit Erläuterungen

10.45 Uhr Gehmeditation

11.15 Uhr Sitzmeditation

11.45 Uhr Gehmeditation

12.15 Uhr Mittagessen

13.00 Uhr – 13.45 Uhr: 2-3 Personen Karma Yoga (je nach Gruppengröße)

14.45 Uhr Sitzmeditation

15.30 Uhr Gehmeditation

16.15 Uhr Sitzmeditation

16.45 Uhr Gehmeditation

17.15 Uhr Abendessen

18.00 Uhr – 18.45 Uhr: 2-3 Personen Karma Yoga (je nach Gruppengröße)

18.45 Uhr Sitzmeditation

19.00 Uhr Gehmeditation

19.30 Uhr Vortrag

20.30 Uhr Gehmeditation

21.00 Uhr Sitzmeditation

21.15 Uhr Abschluss oder individuelle Praxis

Ihr Urlaubsort: Das Mountain Retreat Center im Chiemgau

Das Haus besteht aus 19 Zimmern. Klein, fein, gemütlich. Jedes für sich ein Rückzugsort der besonderen Art. Manche Zimmer haben eigenes Bad & WC, bei manchen teilen Sie Bad & WC mit anderen Programmteilnehmern, haben aber in jedem Fall ein Waschbecken im Zimmer.

Von jedem Zimmer haben Sie einen Ausblick auf die wunderbare Naturlandschaft der Alpen. Da kann schon passieren, dass man aus dem Nichts ins Staunen kommt. Immer wieder aufs Neue.

Im Erdgeschoss ist der schöne, helle Seminarraum mit Zugang zur Terrasse. Egal ob beim Yoga, beim Meditieren, beim Weiterbilden oder bei welchem Thema auch immer...die Atmosphäre im Haus unterstützt Sie, dass Sie sich voll und ganz den Programminhalten widmen können.

Rund ums Haus finden Sie gemütliche Bänke zum Ausspannen, Wanderwege in die nähere und fernere Umgebung, im Sommer wunderbare Blumenwiesen, gut bewacht von den Almhütern, den Kühen.

Verpflegung

Die wichtigste Mahlzeit am Tag, so sagen zumindest die Chinesen, ist das Frühstück. Deshalb legen auch wir besonderen Wert auf ein gutes, gesundes Frühstück - immer auch mit warmen Porridge.

Zu Mittag gibt es Salat oder Suppe, vegetarische Hauptspeisen und ein Dessert .

Das Abendessen besteht aus Suppe, Brot und Aufstrichen.

Je nach Programminhalt kann die Verpflegung auch ein ausgedehntes Frühstücksbuffet und ein Abendessen mit Suppe oder Salat, Hauptspeisen und Dessert sein.

Was unterscheidet eigentlich ein Retreat Center von einem Hotel?

Im Retreat Center...

tragen die Gäste Hausschuhe

achtet der Gast darauf, dass er sich in seinem Zimmer wohlfühlt. Zimmerreinigung gibt es bei An- und Abreise.

ist es üblich, dass jeder Gast sein Geschirr selber wegräumt

können Sie sich ganztags Wasser und Tee im Lounge-Bereich nehmen - kostenlos

können Sie andere Getränke (Fruchtsäfte, Bier, Wein) aus dem Gemeinschaftskühlschrank nehmen, Sie zahlen am Ende des Aufenthaltes

ist jeder Gast eingeladen, einen Dienst an der Gemeinschaft zu leisten - sei es als Hilfe beim Spülen, Bügeln, Rasen mähen oder im Garten

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
19.09.2018	23.09.2018	X	340 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 4 Nächte Mountain Retreat Center
- > Vollverpflegung
- > Programm „Schweige- & Meditationsretreat“ (Freiwilliges Geben - Dana: die Preise inkludieren Übernachtung und Vollverpflegung. Der Kursbeitrag wird durch Dana, freiwilliges Geben, vor Ort bezahlt.)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Anreise mit dem Auto
- > Auf der Autobahn A8 (von München oder Salzburg kommend) bei Frasdorf abfahren, Richtung Aschau, von dort sind es zehn Fahrminuten nach Sachrang.
- > Anreise mit öffentlichen Verkehrsmittel
- > mit dem Zug oder Bus nach Aschau. Von Aschau kommen Sie entweder mit dem Bus oder mit dem Taxi nach Sachrang.
- > Anreise mit dem Flugzeug
- > Die nächsten Flughäfen sind München oder Salzburg: weiter mit dem Zug oder Bus oder wir organisieren ein Shuttleservice (gegen Gebühr: ab/bis München € 72,-, ab/bis Salzburg € 212,- - vorbeh. Änderungen).

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 15

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > In Retreat Häusern ist es üblich, dass die Teilnehmer als Dienst an der Gemeinschaft und als Gelegenheit zum meditativen Arbeiten und Praktizieren von Achtsamkeit im Alltag täglich eine Stunde in Küche, Haus, Garten mithelfen.

Reiseleiter/innen

- > Yuka Nakamura

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.