

Vipassana – Einsicht durch Achtsamkeit

Schweige-Retreat mit Renate Seifarth

19. – 26. Januar 2018

in Scheibbs / Österreich

Die Grundlage der Vipassana-Meditation ist die Entwicklung von Achtsamkeit. Wir nehmen wahr, was wir erfahren – offen, interessiert, ohne zu urteilen und zu werten. Die grundsätzliche Akzeptanz dessen, was ist, ermöglicht, weise und einfühlsam uns tiefer zu verstehen und mitfühlend mit uns und unserer Umgebung umzugehen. Ziel des Kurses ist die Entwicklung umfassender Achtsamkeit und deren Anwendung im Kontext komplexer Erfahrungen.

Im Vordergrund des Retreats steht die Vipassana-Meditation. Sie wird ergänzt durch Perioden geführter Metta-Meditation, in der gezielt eine wohlwollende Haltung entwickelt und der Boden für harmonische Beziehungen bereitet wird.

Das Schweigeretreat beinhaltet systematische Anleitungen, Vorträge und Gespräche mit der Retreatleiterin. Ein weiterer Bestandteil wird eine Arbeitsmeditation in Form von Mithilfe bei Küchen-, Haus- und Gartenarbeiten sein (45 bis 60 Minuten/Tag).

Renate Seifarth, Renate Seifarth, Dipl. Biol., HP Psychoth., Übersetzerin und Autorin von *Buddha at Home* (nymphenburger Verlag). Sie meditiert und studiert den Buddhismus seit 1989, verbrachte über sechs Jahre im Retreat, davon 2,5 Jahre in Asien, ein halbes Jahr in einer Einsiedelei.

Zu ihren bedeutendsten Lehrern gehören Fred von Allmen, Joseph Goldstein, Stephen Batchelor, Ajahn Maha Boowa und Sayadaw U Janaka. Sie ist Teil des internationalen Vipassana-Netzwerkes um die Meditationszentren Spirit Rock, IMS, Gaia House und Beatenberg.

Ihr liegt eine zeitgemäße Auseinandersetzung mit der Lehre am Herzen. In diesem Zusammenhang sucht sie nach Schnittstellen des Buddhismus mit westlicher Psychologie, beschäftigt sich mit modernen Kommunikationsmethoden und sucht nach einem säkularen Verständnis des Dharma in Theorie und Praxis.

Kursgebühr:

590,- € (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Die Kursgebühr umfasst das Honorar der Retreatleiterin, die Reisekosten, ihre Unterbringung und Verpflegung sowie die Organisation. Es wird kein zusätzliches Dana erbeten.

Veranstaltungsort / Zimmerbuchung:

Buddhistisches Zentrum Scheibbs, Ginselberg 12, A-3270 Scheibbs/Neustift, Tel: +43 / (0) 7482 424 12

bz.scheibbs@gmx.at

<http://www.bzs.at>

Für die Zimmerbuchung wenden Sie sich bitte direkt an das Seminarhaus! Es stehen verschiedene Zimmerkategorien zur Verfügung.

Paare werden gebeten, getrennte Zimmer zu buchen.

Retreat-Zeiten:

Beginn: Freitag, 19. Januar 2018 mit dem Abendessen

Ende: Freitag, 26. Januar 2018 mit dem Mittagessen

Die genauen Zeiten werden zu einem späteren Zeitpunkt bekanntgegeben.

Stornobedingungen:

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 20,- Euro erhoben.
- Zwischen 30 und 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Kursgebühr verrechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn, wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 20,- Euro erhoben.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen!

Sollten Sie Ihre Teilnahme bei uns stornieren, so denken Sie bitte daran, auch Ihr Zimmer zu stornieren! Vielen Dank!

Haftungshinweis:

Die Teilnahme an diesem Retreat erfolgt auf eigene Verantwortung. Retreatleiterin und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen per E-Mail (info@arbor-seminare.de) oder telefonisch gerne zur Verfügung.