

## Den Geist beruhigen – das Herz öffnen

Schweige-Retreat mit Bob Stahl

23. – 30. August 2019

Seminarhaus Hof Oberlethe in Wardenburg

Grundlage vieler Meditationsübungen im MBSR ist die Vipassana-Meditation (Einsichts-Meditation). Dieses Retreat legt einen besonderen Fokus auf die grundlegende Verbindung zwischen Vipassana und MBSR. Wesentliche Ziele sind eine Beruhigung des Geistes, Öffnung des Herzens und das Entwickeln einer tiefgründigen Klarheit in der Einsichts-Meditation.

Es beinhaltet systematische Meditationsanleitungen (Übungen im Sitzen und Gehen) sowie Erläuterungen zum praktischen Bezug der zentralen Lehren Buddhas zu unserem täglichen Leben und zu achtsamkeitsbasierten Verfahren wie MBSR oder MBCT.

Die Meditationsanleitungen folgen den traditionellen vier Grundlagen der Achtsamkeit (Achtsamkeit auf den Körper, die Gefühle/Empfindungen, den Geist und die Geistesobjekte), verbunden mit Übungen zum Entwickeln von Liebender Güte und Mitgefühl in einem abwechselnden Rhythmus von Sitzen in Schweigen, Gehen, Dharma-Vorträgen und Interviews.

Das Retreat findet in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung statt.

**Bob Stahl, Ph.D.**, ist ein vom Center For Mindfulness (CFM) zertifizierter MBSR-Lehrer und arbeitet als „Senior Teacher“ (als Privatdozent) für OASIS, das Fort- und Ausbildungszentrum des CFM. Er

hat in Philosophie und Theologie (speziell buddhistische Studien) promoviert und praktiziert schon sehr lange unter anderem Einsichts-Meditation.

## **Kurszeiten**

Beginn: Freitag, 24. August 2018, ca. 18:30 Uhr mit dem Abendessen (Anreise ab 16:00 Uhr)

Ende: Freitag, 31. August 2018 mit dem Mittagessen

Die genauen Zeiten werden zu einem späteren Zeitpunkt bekanntgegeben.

## **Kursgebühr:**

290 Euro (ohne Unterkunft und Verpflegung), zzgl. Dana

Da es sich um ein traditionelles Vipassana-Retreat handelt, haben wir uns entschlossen, die Gesamtkosten in zwei Beträge aufzuteilen: zum einen in Organisationskosten in Höhe von 290 Euro. Diesen Betrag bitten wir bei der Anmeldung an uns zu überweisen. Zum anderen geben Sie dem Lehrer am Ende des Retreats eine Spende auf Dana-Basis.

## **Dana**

bedeutet so viel wie „Geben“ und ist eine buddhistische Übung in Geben/Großzügigkeit. Sie entspringt der Überzeugung, dass die Lehre durch keinerlei materiellen Werte aufgewogen werden kann und dass sie unentgeltlich für alle Interessierten zugänglich sein sollte. Deshalb offerieren die LehrerInnen ihre Arbeit kostenlos. Um ihren Lebensunterhalt und ihre weiteren Lehraktivitäten zu ermöglichen, sind sie jedoch auf freiwillige Spenden am Ende des Kurses angewiesen.

Der Retreatleiter bekommt die Reisekosten und sonstige Spesen erstattet, erhält aber kein Honorar durch den Veranstalter. Jeder Teilnehmer wird gebeten, so viel zu geben, wie ihm möglich ist und angemessen erscheint, um den Lehrer in seiner Arbeit zu unterstützen. Auf diese Weise können die Retreats zu relativ günstigen Preisen offeriert werden, so dass auch Interessierte mit geringem Einkommen teilnehmen können.

## **Veranstaltungsort:**

Seminarhaus Hof Oberlethe

Wardenburger Str. 24, 26203 Wardenburg

Telefon: +49 (0)4407 6840 (Kernbürozeiten: werktags 10:00 – 12:30 Uhr)

E-Mail: [info@hof-oberlethe.de](mailto:info@hof-oberlethe.de) Webseite: <http://www.hof-oberlethe.de>

## **Zimmerbuchung:**

Bitte wenden Sie sich zur Zimmerbuchung direkt an das Seminarhaus. Es stehen Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer in verschiedenen Preiskategorien zur Verfügung. Die Übernachtung in Zelten und Wohnwagen ist auch möglich. TeilnehmerInnen, die nicht im Seminarhaus wohnen möchten, berechnet das Seminarhaus eine Tagespauschale in Höhe von 48 Euro/Tag.

([https://www.hof-oberlethe.de/index.php?site\\_name=Leistungen-Preise](https://www.hof-oberlethe.de/index.php?site_name=Leistungen-Preise)).

## **Stornobedingungen:**

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 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 50 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. Retreatleiter 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](mailto:info@arbor-seminare.de)) oder telefonisch gerne zur Verfügung.