

## Inneren Raum finden – Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Muße

Schweige-Retreat mit NICOLE STERN und LIENHARD VALENTIN

27. Februar – 3. März 2019

Götzis / Vorarlberg (Nähe Bodensee)

Vielfältige Herausforderungen durch Beruf, Familie und Alltag, innerer Druck und Informationsüberflutung lassen uns wenig zur Besinnung kommen. Hinzu kommt oftmals ein innerer Anspruch an uns selbst, ein Perfektionismus, der uns antreibt, all dem gerecht zu werden.

Eine besonders kostbare Erfahrung ist, einige Zeit im Schweigen zu verbringen, wieder alle Sinne zu öffnen und sich ganz der Schulung von Gegenwärtigkeit und Selbstmitgefühl zu widmen. Wir schaffen inneren Raum für tiefere Einsichten in die Bewegungen von Herz und Geist und den fürsorglichen Umgang mit uns selbst.

Dieses Schweige-Retreat schenkt uns Zeit und Raum zum Innehalten und zur intensiven Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlspraxis. Es bietet eine wertvolle Gelegenheit für tiefe körperliche Regeneration und Reflexion zu inneren Einstellungen – und ermöglicht die Kultivierung heilsamer Qualitäten wie Vertrauen, Dankbarkeit und Freude, sowie Mitgefühl mit leidvollen Aspekten des Lebens.

Wir üben achtsam zu sein, wie es in MBSR-Kursen und vertiefend im Vipassana (buddhistisches Ruhe- und Einsichtstraining) praktiziert wird. Dazu gehören Meditationen im Sitzen, im Gehen, im Liegen, geführte Meditationen zur Vertiefung des Gewahrseins, zur Entwicklung der liebevollen Güte (Metta) und des Selbstmitgefühls. Getragen durch einen entspannten und strukturierten Tagesablauf finden wir auch Zeit für achtsame Körperübungen und Mußezeiten (Siesta).

## Überblick:

- tägliche Meditationsanleitungen zur Vertiefung und Einführung
- Intensive Meditationspraxis im Sitzen, Gehen, Stehen und Liegen (30 Minuten Einheiten)
- Geführte Meditationen und Bodyscan
- Gehmeditationen in der Natur
- Reflexionen über Gesetzmäßigkeiten des Lebens (Dharmavorträge)
- Einzelgespräche mit den Kursleitern

**Nicole Stern** ist autorisierte Vipassana Meditationslehrerin, Retreatleiterin und Autorin. Sie verfügt über eine sehr fundierte Ausbildung als Achtsamkeitslehrerin mit Studium östlicher Weisheitslehren (Zen und Vipassana) und langjähriger internationaler Trainingspraxis (Europa, USA, Australien und Indien). Nicole Stern wurde von Christopher Titmuss zur Dharma- und Meditationslehrerin ausgebildet. In ihrem Buch „Das Muße-Prinzip“ (Arkana-Verlag, 2016) beschreibt sie das Phänomen der „tiefen Entspannung“ und die Wirkung auf Achtsamkeit, Meditationspraxis, auf Alltag und Beruf.

**Lienhard Valentin** ist Gestaltpädagoge und zertifizierter MSC-Lehrer (Mindful Self-Compassion) und international gefragter Ausbilder in achtsamkeitsbasierten Verfahren, vor allem im Leben mit Kindern. Er praktiziert seit 30 Jahren Vipassana-Meditation, vor allem mit Jack Kornfield. Seine wichtigsten weiteren Lehrer sind: Katharina Martin, Jon Kabat-Zinn, Christopher Germer, Bob Stahl und Rick Hanson.

## Kursgebühr:

390 Euro (ohne Unterkunft und Verpflegung)

## Veranstaltungsort:

Bildungshaus St. Arbogast

Montfortstraße 88

6840 Götzis/Vorarlberg (Nähe Bodensee)

<http://www.arbogast.at>

## Zimmerbuchung:

Bitte wenden Sie sich zur Zimmerbuchung direkt an das Bildungshaus St. Arbogast.

Es stehen Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer in verschiedenen Preiskategorien zur Verfügung.

**Seminar-Zeiten:**

Beginn: Mittwoch, 27. Februar 2019, um ca. 19 Uhr

Ende: Sonntag, 3. März 2019, mit dem Mittagessen (ca. 12 Uhr)

**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!

**Haftungshinweis:**

Die Teilnahme an diesem Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Seminarleiter 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.