

Ein Herz, so weit wie die Welt – Die vier Herzensqualitäten

SCHWEIGE-RETREAT MIT CHRISTIANE WOLF

2. – 9. August 2020

in Schloss Wasmuthhausen (Nähe Coburg)

Dieses Retreat zur Sommerzeit hilft uns, im Schweigen uns selbst näherzukommen und unseren inneren Kompass neu zu eichen.

In dieser Woche werden wir die vier Herzensqualitäten (buddh.: *Brahmaviharas*) Herzensgüte, Mitgefühl, Mitfreude und Gelassenheit vertiefend erkunden und praktizieren.

Unsere Welt ist kompliziert und widersprüchlich. Sie ist voll ist von Schmerz, Leid und Ungerechtigkeit, gleichzeitig aber auch angefüllt mit Schönheit, Freude und Verbundenheit. Um wach und mit offenen Augen und Herzen leben zu können, unterstützen uns die Praktiken der Achtsamkeit und der Liebe.

Achtsamkeit wendet sich dem Geschehen im Moment zu, während die Liebe hilft, uns auf das, was wir erfahren, mit Weisheit und Güte zu reagieren. Die Liebe wird im Buddhismus in vier Facetten gelehrt: Die Basis ist generelle Freundlichkeit und Wohlwollen uns selbst und anderen gegenüber, die Begegnung mit Schmerz verwandelt Liebe in Mitgefühl, die Begegnung mit Freude verwandelt Liebe in Mitfreude. Und Gelassenheit bringt uns den offeneren Blickwinkel von größerer Perspektive und Weisheit.

Wir schenken uns in dieser Woche die Zeit, diese Herzensqualitäten auf dem Fundament der Achtsamkeitspraxis in Ruhe und mit Muße tiefer kennenzulernen und zu erforschen. Der oft überaktive Geist des Alltages hat den Raum und die Zeit zur Ruhe zu kommen, so dass wir in der Stille tiefer und klarer nach Innen schauen können. Wir üben Geh- und Sitzmeditation, aber auch

achtsame Bewegung und achtsames Essen. Am Morgen gibt Christiane Wolf vertiefende Übungsanweisungen und abends erläutert sie die Zusammenhänge zwischen der Meditationserfahrung und wesentlichen Lehrelementen der vier Herzensqualitäten.

Das Retreat setzt eine gut etablierte persönliche Meditationspraxis voraus, aber keine Retreaterfahrung. Erfahrung mit den vier Herzensqualitäten wird nicht vorausgesetzt.

Dieses Retreat ist besonders gut für MBSR- und MSC-Lehrende geeignet, die die vier Herzensqualitäten aktiver praktizieren und verkörpern möchten.

Lektüreempfehlung:

Wer mag, kann das Buch von Sharon Salzberg „Ein Herz so weit wie die Welt“ lesen (*das Buch ist momentan leider vergriffen, wird aber voraussichtlich als Ebook im Arbor Verlag erscheinen*) oder sich mit der Praxis der Liebenden Güte, auch „Metta Meditation“ genannt, auseinandersetzen. Hierfür eignet sich zum Beispiel das Buch [Metta Meditation](#) von Sharon Salzberg (ebenfalls Arbor Verlag Freiburg).

Termin:

Beginn: Sonntag, 2. August 2020 mit dem Abendessen

Ende: Sonntag, 9. August 2020 mit dem Mittagessen

Die genauen Zeiten werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

Dr. med. Christiane Wolf ist zertifizierte externe MBSR-Ausbilderin für das *Center for Mindfulness* an der University of Massachusetts, Medical School.

Sie lebt seit 2003 mit ihrem Mann und drei Kindern in Los Angeles und ist dort seit 2006 die Direktorin für MBSR-Programme und Dharma-Lehrerin bei der non-profit Organisation *InsightLA*. Sie unterrichtet und leitet Retreats in den USA und in Europa. Christianes Lehrstil verbindet Achtsamkeit mit Mitgefühl, Disziplin mit Flexibilität und fundiertes Wissen mit leichter Hand und Humor.

Christiane Wolf hat zunächst in der Psychosomatik an der Humboldt-Universität (damals noch Freie Universität) in Berlin promoviert und von 1996–2003 an der Charité als Gynäkologin gearbeitet.

Sie meditiert und praktiziert seit 1989 in der Vipassana (Einsichts-)Meditation und unterrichtet seit 2004.

Trudy Goodman ist ihre Hauptlehrerin, von der sie 2011 die Lehrerlaubnis (teacher transmission) erhalten hat. Sie hat außerdem die 4-jährige Ausbildung zur Dharma- und Retreatlehrerin vom *Spirit Rock Meditation Center/Insight Meditation Society* unter der Leitung von Jack Kornfield und Joseph Goldstein absolviert und die Lehrerlaubnis in der Thai Forrest Tradition erhalten.

Christiane Wolf ist Koautorin des Buches [Die Kunst, Achtsamkeit zu lehren](#), das im [Arbor-Verlag](#) erschienen ist.

Kursgebühr:

690,- € (ohne Unterkunft und Verpflegung)

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

Für Teilnehmer mit geringem Einkommen können wir eine limitierte Anzahl von Plätzen zu einem ermäßigten Preis anbieten. Wenn Sie einen dieser Plätze in Anspruch nehmen möchten, schreiben Sie bitte eine Email an info@arbor-seminare.de

Veranstaltungsort:

Seminarzentrum Schloss Wasmuthhausen

Schlossberg 18, 96126 Maroldsweisach (Nähe Coburg)

<https://www.schloss-wasmuthhausen.de>; info@schloss-wasmuthhausen.de

Zimmerbuchung:

Bitte wenden Sie sich zur Zimmerbuchung direkt an das Seminarhaus.

Es stehen Einzel- und Doppelzimmer in verschiedenen Preiskategorien zur Verfügung.

Paare werden gebeten, getrennte Zimmer zu buchen!

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.
- Bei Nicht-Erscheinen oder vorzeitigem Verlassen der Veranstaltung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

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.