

## Bei sich selbst zu Hause sein

SCHWEIGE-RETREAT MIT CHRISTIANE WOLF

1. – 8. August 2021

in Rahden

Das Schweigeretreat zur Sommerzeit hilft uns, durch unsere Sinne wieder bei uns selbst anzukommen. Achtsamkeit und Mitgefühl sind die Grundbausteine für ein verbundenes, offenherziges und bewusstes Leben. Während unseres Alltagslebens praktizieren wir überwiegend im Fluss des Tagesgeschehens und haben nur kurze Zeiten fokussierter Übungspraxis. Regelmäßige Retreats helfen, unsere Meditationspraxis zu verfeinern und durch mehr Abstand vom Alltagsgeschehen (und der oft damit verbundenen Hektik) tiefere Einblicke in die Bewegungen des Geistes und Herzens zu erhalten.

Im Retreat vertiefen wir unser Verständnis der einzelnen Elemente und verschiedenen Meditationsarten, die in MBSR und Achtsamkeitsklassen unterrichtet werden. Wir können klarer erkennen, wo und warum sich der Geist verfängt und dadurch Raum für neue und noch unbekannte oder ungeübte Geistesbewegungen schaffen.

Wir praktizieren Sitz- und Gehmeditation, aber auch achtsame Bewegung, achtsames Essen, Liebende Güte (Metta-Praxis) und (Selbst)-Mitgefühl. Am Morgen gibt Christiane Wolf vertiefende Übungsanweisungen und abends erläutert sie die Zusammenhänge zwischen der Meditationserfahrung und wesentlichen Lehrelementen aus der Achtsamkeit und dem Buddhistischen Grundgerüst.

Du bist willkommen, so, wie Du schon bist. Komm bei Dir selbst zu Hause an.

Das Retreat setzt eine gut etablierte persönliche Meditationspraxis voraus, aber keine Retreat-erfahrung.

**Termin:**

Beginn: Sonntag, 1. August 2021 mit dem Abendessen

Ende: Sonntag, 8. August 2021 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. Christiane Wolfs 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 Forest Tradition erhalten.

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

**Kursgebühr:**

690 Euro (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 Beatrix Schomberg unter [schomberg@arbor-seminare.de](mailto:schomberg@arbor-seminare.de).

**Veranstaltungsort:**

Seminarhaus MaRah

Moororter Straße 24, 32369 Rahden

Tel.: +49 (0)5776 948201

E-Mail: [info@marah.de](mailto:info@marah.de), [www.marah.de](http://www.marah.de)

**Zimmerbuchung:**

Bitte wenden Sie sich zur Zimmerbuchung direkt an das Seminarhaus.

Es stehen Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer 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.

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](mailto:info@arbor-seminare.de)) oder telefonisch unter +49 (0)761 89629110 gerne zur Verfügung.