



Meditationsretreat in Stille

REST IN PEACE

Wie wir im Leben Ruhe finden

14. - 16.11.2025 Kranichhof Wildschütz
17. - 19.07.2026 Ostlicht Yoga e.V. Belgern

Die Teilnehmerzahl ist auf 10-12 begrenzt.

Unkostenbeitrag pro Person 350 €/ermäßigt 280 €
(Bedürftige mit Nachweis)

Der Unkostenbeitrag beinhaltet 3 einfache Mahlzeiten pro
Tag und Unterkunft im Mehrbettzimmer.

Anmeldung per Ticketpay

Link auf www.kranichhof-wildschütz.de

Auszug aus den AGB:

Die Veranstaltung ist nur im Ganzen buchbar.

(bei Rücktritt bis 14 Tage vor Beginn: 50 €

Bearbeitungsgebühr, spätere Erstattung nur, wenn ein/e
Ersatzteilnehmer/in gestellt wird), Frühbucherrabatte auf
der Ticketpay-Seite. Wer sich anmeldet, bekundet dadurch,
die gegebenen Informationen zur Kenntnis genommen zu
haben, zu akzeptieren und versichert den Veranstaltern, dass
sie/er körperlich und seelisch in der Lage ist,
eigenverantwortlich an dem Retreat teilzunehmen.

Termine:

14.-16.11.2025 am Kranichhof Wildschütz
(Nordsachsen)

17.-19.07.2026 beim Ostlicht Yoga e.V.
Belgern (Nordsachsen)

Zeiten: jeweils Freitag 13 Uhr bis Sonntag 16.30 Uhr
(genauer Ablaufplan wird nach Anmeldung zugesandt)

Mehr Informationen und Beratung bei Eva:

0172 95 97 464



Bitte hinterlasse eine Nachricht, ich melde mich zurück.

www.kranichhof-wildschütz.de



Mit freundlicher Erlaubnis von Ulrike Hirsch www.ulrike-hirsch.de





Das Retreat dient der Vorbereitung auf anstehende/unvermeidliche Veränderungen, die Leben mit sich bringt.

- Trennungen: Auszug von Kindern, Ausscheiden aus dem Beruf
- Krankheits-, Pflege- und Todesfälle bei sich selbst oder Verwandten/Freunden

Fragen, an denen wir arbeiten können:

- Bin ich stark genug für die Veränderungen?
 - Welche Quellen finde ich in mir?
 - Was brauche ich, um zu mir zu kommen?
- Gibt es einen Unterschied zwischen Sterben und Tod?
- Welche Empfindungen bewegen mich im Angesicht der Endlichkeit von allem?



Was ein Retreat (dt. Rückzug) ist:

- Rückzug aus dem Alltag, aus sich selbst (der Person)
- Erkenntnisprozess aus sich selbst, über sich selbst
 - Gelegenheit, Achtsamkeit zu üben

Was das Retreat nicht ist:

- Show, Unterhaltung, spiritueller Zeitvertreib
 - Drogenzeremonie
- Unterricht, medizinische Fachfortbildung
 - Therapie-Ersatz
 - religiös festgelegte Veranstaltung

Die Übungen bestehen aus einem harmonischen Wechsel von Nicht-Handeln (Sitzen/Stehen/Gehen in Stille), Handeln (gemeinsame Essenzubereitung und Essen, Aufräumen am Schluss) und - nach deinem individuellen Bedarf - moderierte Gespräche im Einzel- oder Gruppensetting

Hüter der Stille:

Torsten (langjährige Meditationserfahrung), Doreen, Tino, Peter

Begleiter bei Fragen und Lehrende: Eva, Doreen, Tino (langjährige Yogalehrer/innen) und Peter (30 Jahre therapeutische Praxis)

Mehr Informationen & Tickets:
www.kranichhof-wildschütz.de

