

Schweigeretreat 03.10.-06.10.24

Eintauchen in die Stille

An 3 Tagen der Stille lauschen, sich zu sich selbst zurückziehen, die innere Stimme wieder hören und ihr lauschen, begleitet von Meditation, Achtsamkeitsübungen und Ritualen in der Natur und im Seminarraum.

Nach einem Herzlichen Willkommen und einem Austausch über die folgenden Tage, in dem offene Fragen besprochen werden können, beginnen wir mit der Stille. Die Tage werden getragen durch gemeinsame Zeit, aber auch durch die Zeit mit sich selbst.

Für genauere Informationen, meldet euch gerne jederzeit bei uns per Mail oder telefonisch.

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt. Schlafplätze vorhanden.



Naturheilzentrum Quelle in Fluss
Mayrhof 3, 83544 Albaching
www.quelleinfluss.de
+49 (0) 8076 8885405, info@quelleinfluss.de

Mitbringen:

Schlafsack, Kissen, Handtücher, Regenkleidung, Hausschuhe, evtl. persönliche
Meditationsutensilien, Relaxkleidung

Seminar + Verpflegung: 390,00 €

Ablauf

Donnerstag

16.00 Uhr Zusammenkunft, Ankommen.

17.00 Uhr Besprechung und Austausch über die folgenden Tage, anschließend beginnendes
Schweigen.

18.00 Uhr Abendessen

21.00 Uhr Gemeinsames Abendritual

22.00 Uhr Nachtruhe

Freitag

07.30 Uhr Gemeinsames Morgenritual

08.30 Uhr Frühstück

10.30 Uhr Gemeinsame Meditation, Achtsamkeitsübungen

12.30 Uhr Mittagessen

15.00 Uhr Gemeinsame Meditation, Achtsamkeitsübungen

18.00 Uhr Abendessen

21.00 Uhr Gemeinsames Abendritual

22.00 Uhr Nachtruhe

Samstag

07.30 Uhr Gemeinsames Morgenritual

08.30 Uhr Frühstück

10.30 Uhr Gemeinsame Meditation, Achtsamkeitsübungen

12.30 Uhr Mittagessen

15.00 Uhr Gemeinsame Meditation, Achtsamkeitsübungen

18.00 Uhr Abendessen

21.00 Uhr Gemeinsames Abendritual

22.00 Uhr Nachtruhe

Sonntag

07.30 Uhr Gemeinsames Morgenritual

08.30 Uhr Frühstück

10.30 Uhr Gemeinsame Meditation, Achtsamkeitsübungen

12.30 Uhr Mittagessen

15.00 Uhr Beendigung der Stille mit gemeinsamen abschließendem Austausch und Verabschiedung