

# Meditations-Retreat

---

**am 29.9.-3.10.2017  
in der OASE in Rettin/Ostsee**

Ein verlängertes Wochenende mit 3 Tagen im Schweigen.  
Für Menschen mit Meditationserfahrung.

**Stille - Meditation - Austausch - Bewegung:  
Zeit und Raum im Dasein von Moment zu Moment**

Dieses Wochenende findet an einem Platz statt, der eine heilsame meditative Atmosphäre atmet, mit Zimmern zum Wohlfühlen und einem wunderschönen Meditationsraum. Zum Wohlgefühl trägt auch die vegetarische biologisch-vollwertige Verpflegung bei. Die nahe Ostsee lädt zum Spaziergang ein. Infos zum Haus unter [www.schoepferisches-zentrum-oase.de](http://www.schoepferisches-zentrum-oase.de)

Die zeitliche Planung des Wochenendes:

Anreise am Donnerstagnachmittag. Wir beginnen mit dem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr. Die Zeit von Donnerstagabend bis zum Montagmorgen verbringen wir im Schweigen. Die Meditationen werden mit und ohne Anleitung praktiziert. Den Abschluss des Retreats bildet das gemeinsame Mittagessen am Montag um 13 Uhr.

**Kursleitung:** Yeshe Brost und Renate Kommert

**Kursgebühr:** 335 Euro (Ermäßigung auf Anfrage möglich) plus U/V

Info und Anmeldung bis zum 2.9.2017 an Yeshe Brost unter 040 - 34926616 / [info@mbsr-training-hamburg.de](mailto:info@mbsr-training-hamburg.de) oder Renate Kommert unter 040 - 435254 / [info@meditation-hamburg.net](mailto:info@meditation-hamburg.net)

**Kosten für Unterkunft:** Übernachtungspreise für EZ und DZ auf der Website [www.schoepferisches-zentrum-oase.de](http://www.schoepferisches-zentrum-oase.de)

**Kosten für Vollverpflegung:** 39,50 Euro pro Tag

Info und Anmeldung für die Unterkunft: 04561-5253660