



Dem Ruf der Erde lauschen

Eco-Schweigeretreat mit Yeshe Petra Brost und Bernd Langohr

11. – 15. Mai 2022

in Zierenberg bei Kassel

Wem liegt der Zustand der Welt nicht auf dem Gemüt? Wer fragt sich nicht, wie es mit uns als Menschheit und unserem Heimatplaneten weitergehen soll und was unser eigener Beitrag sein könnte, jenseits von Resignation oder Reaktivität?

In diesen Tagen der Einkehr und achtsamen Begegnung nehmen wir das „große Gespräch“ wieder auf. Wir werden Erfahrungsräume schaffen, in denen wir uns wieder als Teil eines lebendigen Ganzen begreifen. Daraus können wir Inspiration, Kraft und Mut schöpfen, um gemeinsam den Herausforderungen unserer Zeit mit engagierter Achtsamkeit und der Weisheit unseres Herzens zu begegnen.

Das Retreat wird im edlen Schweigen gehalten. Die Vormittage werden für eine ressourcenstärkende Meditations- und Achtsamkeits-Praxis genutzt. An den Nachmittagen wenden wir uns den Themen des Retreats anhand von Übungen aus der Tiefenökologie und der interpersonellen Achtsamkeit zu. Hierbei werden wir uns unter anderem auf achtsame Weise verbal austauschen. Darüber hinaus wird es Raum für Solozeiten in der Natur, sowie für Yoga, Tanz und Mantrengesang geben. Wenn das Wetter es zulässt, wird ein Teil der Gruppenübungen draußen stattfinden.

www.arbor-seminare.de

Referentin und Referent



Yeshe Petra Brost ist Sinologin M.A. und seit 2000 Heilpraktikerin in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt auf Klassischer Akupunktur, seit 1996 Yogalehrerin (3HO) mit dem Schwerpunkt auf Stille und Achtsamkeit. Sie ist MBSR-Lehrerin (Senior Teacher), MBSR-Ausbildende und Supervisorin. Fortbildungen in „Train the Trainer“ (CFM), „Interpersonal Mindfulness“, Metta Meditation und Selbstmitgefühl

www.mbsr-training-hamburg.de



Dr. med. Bernd Langohr ist selbständiger Achtsamkeitslehrer. Er unterrichtet seit 2007 Achtsamkeitskurse, ist seit 2017 Dozent in der MBSR-Lehrerweiterbildung am Institut für Achtsamkeit und seit 2015 in der Entwicklung von „Achtsamen Hochschulen“ in Thüringen engagiert. Neben Weiterbildungen zum MBSR- und MBCT-Lehrer ist er ausgebildet in Interpersoneller Achtsamkeit, Tiefenökologie und Initiatischer Prozessbegleitung.

www.jena-achtsamkeit.de

Zielgruppe:

Dieses 4-tägige Retreat ist offen für alle. Für Menschen, die bereits Achtsamkeit üben oder unterrichten, kann diese besondere Form und Ausrichtung des Retreats eine kostbare Vertiefung und Erweiterung für die eigene Übungs- und Lehrpraxis sein.

Teilnahmegebühr / Dana

220,- € (Organisationskosten – ohne Unterkunft und Verpflegung)
Zzgl. Dana (Spende an die Retreatleitung nach Selbsteinschätzung)

Veranstaltungsort:

Tagungshaus Lebensbogen eG
Begegnung an den Helfensteinen
Auf dem Dörnberg 13
34289 Zierenberg

Anmeldung und ausführliche Informationen:

Arbor Seminare gGmbH

79111 Freiburg, Tel.: +49 (0)761 8962911-0

www.arbor-seminare.de, info@arbor-seminare.de

