

# EMBODIMENT



Den Körper ganz bewohnen

Schweige-Retreat mit Yeshe Brost

24.–29.10.2025, im Wendland

In diesem Schweige-Retreat wollen wir unsere Fähigkeit, den Körper zu bewohnen, vertiefen. Es geht darum, nicht nur des Körpers gewahr zu sein, sondern von Innen heraus zu fühlen, dass wir Bewusstheit im Körper sind. Uns mit den tiefer liegenden Qualitäten von Wachheit, Stille, Raum und Empfänglichkeit zu verbinden in einer sehr stabilen und geerdeten Weise. Die meisten von uns sind überwiegend im Alltagsgeist unterwegs; energetisch und gedanklich nach außen, nach vorne und oben gelehnt; abgetrennt von den tiefen Ressourcen der Erde unter uns und der Lebenskraft in uns. In unserer Überforderung und gefühlten Isolation haben wir vergessen, wie es ist, auf die Weisheit der Körperzellen zu lauschen, den Pflanzen und Tieren Bewusstheit, Kultur und Wirksamkeit zuzusprechen. Wir haben vergessen, wieviel größer unser Körper eigentlich ist und dass er nicht mit der Hauthülle endet.

In diesen Tagen der Einkehr und achtsamen Begegnung nehmen wir das „große Gespräch“ mit unserem Körper, aber auch dem

Körper der Erde, wieder auf. Inspiriert durch die Praxis der sechs Elemente aus der buddhistischen Waldkloster-Tradition Thailands, durch die Tradition des tibetischen Buddhismus und animistischer Ethik werden wir Erfahrungsräume schaffen, in denen wir uns wieder als Teil eines lebendigen Ganzen begreifen.

Um diesen intensiven Prozess zu unterstützen, wird das Retreat im edlen Schweigen gehalten. Es wird angeleitete und stille Meditationen, Bewegungen wie Schwellengänge, Gehmeditation, Tanz und Yoga, Mantren singen sowie Zeiten in der Mitwelt geben; wir wollen uns dem tieferen Lauschen hingeben, das uns entdecken lässt, wie verbunden alles ist.

Kontakt: Yeshe Brost, Praktizierende,  
Heilpraktikerin, MBSR-Ausbilderin/Lehrerin,  
Sinologin, Wildnispädagogin  
040 3492 6616, [yeshe.brost@posteo.de](mailto:yeshe.brost@posteo.de)  
[www.yeshebrost.de](http://www.yeshebrost.de)

