

„Der Anker zur Ruhe“

Fr. 10.4.26 bis So. 12.4.26

Wochenendretreat in Achtsamkeit

Mit Gerit Stöcklmair



Nur in einem ruhigen Teich, spiegelt sich das Licht der Sterne.

(Chin. Sprichwort)

Kursbeschreibung:

Dieses Wochenende ist eine Einladung, um mit Neugierde und Offenheit die Achtsamkeit des Körpers ins Zentrum zu stellen, damit wir mit mehr Ruhe und Wohlwollen den gegenwärtigen Augenblick annehmen können.

Unabhängig davon, wie dieser Augenblick gerade aussieht.

Die Achtsamkeitslehre (Satipaṭṭhāna) spricht von 4 Bereichen, in denen wir Achtsamkeit üben können.

Der erste Bereich der Achtsamkeit beschäftigt sich mit dem Körper in allen seinen Formen, Wahrnehmungen und Positionen: im Sitzen, im Stehen und auch in Bewegung.

Ich lade dazu ein innezuhalten und unsere geschäftige Welt für eine kurze Zeit loszulassen, damit wir wieder bei uns ankommen genau da, wo wir gerade sind.

Gegenwärtig sein bereichert unser Leben, macht es lebendiger und lebenswerter. Wenn wir den Körper als Anker zur Gegenwart, zum Jetzt, finden, dann könne wir die tiefe Stille, die in uns lebt, erfahren. Verankert im Körper finden wir leichter zurück zu diesem Ort der Stille und verstricken uns nicht in Gedanken, Fantasien und Ängsten.

Die Achtsamkeit des Körpers gibt uns Ruhe und Stabilität und führt letztendlich zu mehr Leichtigkeit, Zufriedenheit und Freude im Leben. Gleichzeitig erlaubt uns die Körperachtsamkeit den Fluss der inneren Prozesse zu sehen und zu verstehen. Alles fließt und wir sind in diesem Fluss eingebettet.

Innere Ruhe und Verstehen führen dazu, dass wir mehr Licht in die Welt bringen können und dass das Licht, das in der Welt leuchtet, uns tief berühren kann.

Wir meditieren im Sitzen, im Stehen und im Gehen. Die Meditationen sind teilweise angeleitet und werden teilweise in Stille gehalten. Dazu kommen Perioden von achtsamen Körperübungen, wie Qi Gong, die angeleitet werden und das Wochenende wird von Dhamma Vorträgen unterstützt.

Der Kurs finde im ‚Edlen Schweigen‘ statt und ist für Anfänger genauso geeignet wie für Fortgeschrittene. „Der Anker zur Ruhe“ – ein Wochenends Retreat mit Achtsamkeit

ÜBER GERIT

Gerit Stöcklmair widmet sich seit 1994 der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung unter verschiedenen Lehrern. Ausgebildet bei Bodhi College praktiziert und unterrichtet sie Vipassana- und Metta-Meditation und untersucht mit großem Interesse die Integration des Dhammas im heutigen Kontext der modernen Welt.



Sie ist Mitgründerin von Copenhagen Insight Meditation, wo sie auch lehrt und arbeitet nebenbei als Integraler Psychotherapeut, Body Movement Therapeut und Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt, Trauma und Dissoziation.

Mehr über Gerit auf www.gerit.dk

GEBÜHREN

Normaltarif:

Early Bird (Buchungen bis zum 1.1.2026): 270 €,
Danach 300 €

Anmeldefrist: 15.3.26

Die Gebühren enthalten Seminargebühren, Spende für die Lehrerin, Unterkunft in Mehrbettzimmern bis (max. 4 Personen) und vegetarische Vollpension.

Ermäßigt: 200 €

Für Studenten und Azubis (bei der Anmeldung bitte eine entsprechende Bemerkung eintragen und die Ausbildungsbestätigung per Mail einreichen.)

Interessierten, welche einen Kurs aus finanziellen Gründen (kein oder niedriges Einkommen) nicht besuchen können, kann nach Rücksprache mit dem Zentrum eine Ermäßigung gewährt werden.

Teilnahme auch ohne Unterkunft/Verpflegung möglich.
Entsprechende Gesamtkostenminderung:

Unterkunft= 30,-€ Verpflegung= 55,-€

Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung mitteilen.

ANMELDUNG

Vorauszahlung per online Überweisung an:

Julika Weber

BIC: GENODEM1GLS

IBAN: DE28 430609677912914800

BANK: GLS Bank

Kontakt bei Fragen:

Julika Weber (Organisatorin)

Email: julikaw88@gmail.com

Tel. +49-(0)7755-939204

WhatsApp: +39 3515457787

TERMINE

Fr. 10.4.26 bis So. 12.4.26

Beginn Freitag um 19 Uhr mit dem Abendessen

Ende Sonntag um 13 Uhr mit dem Mittagessen

STORNOBEDINGUNGEN

Bis zu 4 Wochen vorher erhältst du eine 50% Rückerstattung auf die Teilnahmegebühr. Danach ist leider keine Rückerstattung mehr möglich.