

„Das Unermeßliche Herz“
Retreat mit **Kirsten Kratz** (GAIA House England)

Fr. 9.1.26 bis So. 11.1.26



“Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, können Wunder geschehen.” (Henry David Thoreau)

Kursbeschreibung:

Buddhistische Lehren weisen auf das unermessliche Potenzial unseres Herzens und unseres Geistes hin. Sie laden uns ein, dieses Potenzial zu erforschen und zu verwirklichen: und die transformativen und zutiefst befreienden Perspektiven, die sich dabei eröffnen, zu erkennen und zu kultivieren.

In Zeiten der Unsicherheit und Sorge neigen wir oft dazu, uns in unsere vertrauten Verhaltensmuster, mit ihren begrenzenden, trennenden und sogar polarisierenden Narrativen, zurückzuziehen. Dies ist ein verständlicher, aber meist vergeblicher Versuch, ein Gefühl von Sicherheit und Gewissheit zu erlangen.

Wie können wir zunehmende Freiheit von unseren konditionierten, oft unhinterfragten und schmerzhaften Buddhistische Lehren weisen auf das unermessliche Potenzial unseres Herzens und unseres Geistes hin. Sie laden uns ein, dieses Potenzial zu erforschen und zu verwirklichen: und die transformativen und zutiefst befreienden Perspektiven, die sich dabei eröffnen, zu erkennen und zu kultivieren.

In Zeiten der Unsicherheit und Sorge neigen wir oft dazu, uns in unsere vertrauten Verhaltensmuster, mit ihren begrenzenden, trennenden und sogar polarisierenden Narrativen, zurückzuziehen. Dies ist ein verständlicher, aber meist vergeblicher Versuch, ein Gefühl von Sicherheit und Gewissheit zu erlangen.

Wie können wir zunehmende Freiheit von unseren konditionierten, oft unhinterfragten und schmerzhaften Verhaltensmustern erkennen, erlauben, vertrauen und unterstützen? Freiheit, tief verwurzelt in Weisheit, die es uns ermöglicht, den unzähligen Anforderungen des Lebens mit Achtsamkeit, Wohlwollen, Mitgefühl und Kreativität zu begegnen?

Während unseres gemeinsamen Wochenendes werden wir die Fähigkeit des Herzens und des Geistes zu mitfühlender, ausgeglichener und engagierter Präsenz meditativ erkunden. Das Wochenende findet in Stille statt und umfasst geführte und stille Sitz- und Gehmeditationen, Meditationsanleitungen, Vorträge und Zeit für Fragen. Außerhalb der formalen Gruppenübungen üben wir auch, all unseren Erfahrungen in Körper, Herz und Geist mit wohlwollender Präsenz zu begegnen. Kirsten Kratz praktiziert seit 1993 buddhistische Meditation und unternahm zahlreiche Schweigeretreats in Asien und im Westen.

UNTERRICHTSSPRACHE ENGLISCH

Übersetzung ins Deutsche auf Anfrage

ÜBER KIRSTEN KRATZ

Im Jahr 2006 wurde sie eingeladen den Dharma mit anderen zu teilen. Sie leitet Gruppenretreats im Gaia House, einem Meditationszentrum in der Tradition der Einsichtsmeditation. Dort unterstützt sie auch seit 10 Jahren erfahrene Praktizierende im Einzel-Retreat.

Kirsten wurde sehr von den Lehren ihres Freundes und Kollegen Rob Burbea beeinflusst. Kirsten ist Mitinitiatorin des „Dharma Action Network for Climate



Engagement" (DANCE) und ist involviert in Freely Given Retreats. Eine ihrer besonderen Leidenschaften ist es, Weisheitslehren und die Herausforderungen unserer Zeit zusammenzubringen. Sie lebt seit 2005 in Devon im Süden Englands.

GEBÜHREN

Normaltarif:

Early Bird (Buchungen bis zum 23.11.2025):

250,-€,

Danach 300,-€

Anmeldefrist: 31.12.25

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.)

Interessierte, welche einen Kurs aus finanziellen Gründen (kein oder niedriges Einkommen) nicht besuchen können, können auf Anfrage eine Ermäßigung bekommen.

Die Teilnahme ist 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. 9.1.26 bis So. 11.1.26

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.