



## ***Achtsamkeitsretreat im Schweigen***

### **Achtsamkeitsretreat im Schweigen**

Die Meditationstage im Kloster Marienstatt laden ein, inne zu halten und zur Ruhe zu kommen, den Geist zu klären, Sinne und Herz zu öffnen. Sitz- und Gehmeditationen im Wechsel bieten Gelegenheit, Einsicht zu gewinnen und Gleichmut und Herzensfrieden zu entfalten.

---

**20. - 23.11.2025, Do., 18:00 - So., 13:00 Uhr**

Kloster Marienstatt  
57629 Marienstatt

285,00 € ,  
zzgl. Ü/VP Einzelzimmer einfacher Standard ca.  
76 Euro pro Person/Tag.

[Details & Anmeldung](#)

Die Meditationstage im Kloster Marienstatt laden ein, inne zu halten und zur Ruhe zu kommen, den Geist zu klären, Sinne und Herz zu öffnen. Sitz- und Gehmeditationen im Wechsel bieten Gelegenheit, Einsicht zu gewinnen und Gleichmut und Herzensfrieden zu entfalten. Gemeinsam zu meditieren erneuert Kraft und Entschlossenheit für die eigene Achtsamkeitspraxis. Die Struktur des Retreats bietet einen sicheren Rahmen, sich auf eine innere Entdeckungsreise zu begeben. Formen meditativem Dialogs zu zweit und in der Gruppe eröffnen neben stiller Meditation auf neue Weise den Raum für die Erkundung eigener Prozesse. Sie geben der Übung Energie und tragen dazu bei, sich in der Praxis verbunden zu fühlen. Außerhalb der Dialogübungen schweigen wir. Dazu gehört es auch, an diesen drei Tagen auf Lesen, Musik hören und das Mobiltelefon zu verzichten. Die Meditationstage bieten Raum, sich einmal ganz auf sich selbst zu besinnen. Das Retreat richtet sich an Teilnehmende mit Erfahrung in der Achtsamkeitsmeditation. Geben Sie uns bzw. mir bei der Anmeldung bitte eine kurze Information zu Ihrer Vorerfahrung in der Meditationspraxis.

---

## Ihre Dozierenden



Ellen Schepp-Winter

Seit vielen Jahren begleitet Ellen Schepp-Winter Einzelpersonen, Teams und Organisationen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit und Balance. Ihr Fokus liegt heute auf den Themen Achtsamkeit, Resilienz und Well-Being – mit besonderem Schwerpunkt auf Stressbewältigung im beruflichen und persönlichen Alltag.

