



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.

Do-So, 26.11. – 29.11.2026

Do.	18:00 - 20:00
Fr.	07:30 - 18:00
Sa.	07:30 - 18:00
So.	07:30 - 13:00

Kloster Marienstatt
57629 Marienstatt

285,00 € ,
zzgl. Ü/VP Einzelzimmer einfacher Standard ca.
77,00 € pro Person/Tag,
zzgl. 12,50 Bettwäsche

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 meditativen 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.

Stornobedingungen

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Dozierende



Ellen Schepp-Winter

Ellen Schepp-Winter ist zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR/MBCT), Gestalttherapeutin (DVG), systemische Organisations- und Personalentwicklerin (ISB). Seit vielen Jahren begleitet sie Einzelpersonen, Teams und Organisationen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit und Balance.

