



## **Meinen Weg entdecken - sich besinnen und achtsam wandern**

viertägiges Achtsamkeits-Wander-Retreat  
2. – 5 September 2022  
St. Ulrich (Schwarzwald)

## Warum das Retreat?

Es gibt Phasen im Leben, in denen wir uns nach neuer Orientierung sehnen. Der bisherige Weg scheint in eine Sackgasse zu führen. Wie soll es weitergehen? Was möchte ich vom Leben und was die Welt von mir?

Antworten auf diese Fragen bekommen wir selten im Alltag, in dem Zeit und Energie knapp sind und Gewohnheiten das Leben kanalisieren.

Wenn wir aus dem Alltag aussteigen und in der Natur zur Ruhe kommen, können wir besser erkennen,

- wo wir stehen,
- was unser Herz berührt und
- wofür wir unsere Kraft einsetzen wollen.

Mit der Erkenntnis wächst der Mut, Neues zu wagen: Das Leben kommt wieder in Fluss.



## Für wen ist das Retreat geeignet?

Das Achtsamkeits-Wander-Retreat ist unabhängig von Alter, Beruf oder Weltanschauung für Menschen geeignet, die

- ihrem Leben eine andere Richtung geben,
- neue Impulse entdecken,
- mehr Sinn und Frische erleben oder
- sich einfach nur eine Auszeit gönnen möchten, um zu regenerieren oder sich neu zu sammeln und zu sortieren.

Meditationserfahrung ist hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Ein wesentlicher Bestandteil des Retreat sind Wanderungen in der Natur, die eine normale körperliche Belastbarkeit und gutes Schuhwerk voraussetzen.



## Was wird im Retreat gemacht?

Im Retreat erforschen wir uns achtsam, mit einem frischen, freundlichen Blick. Die sinnlichen Erfahrungen der Gegenwart helfen, unsern Blick zu klären und von gewohnten Denkmustern und Urteilen zu reinigen.

Der zentrale Bestandteil des Retreat ist die Achtsamkeitspraxis in Form von Wanderungen im Schweigen (max. 4 Stunden) und Meditationen (max. 20 Minuten).

Der zweite Bestandteil des Retreat sind Übungen, zum Teil mit kreativen Medien, die uns helfen, tieferen Zugang zu dem zu bekommen, was unser Leben ausmacht.

Der dritte Bestandteil ist der Erfahrungsaustausch in der Gruppe.



## Wo findet das Retreat statt?

Das Achtsamkeits-Retreat findet im Bildungshaus Kloster St. Ulrich, in der Nähe von Freiburg statt: [www.bildungshaus-kloster-st-ulrich.de](http://www.bildungshaus-kloster-st-ulrich.de).

Das ehemalige Kloster St. Ulrich liegt am Ende eines idyllischen Tales am Fuß des Schauinsland, des Freiburger „Hausberges“.



Vom Kloster aus lassen sich in alle Richtungen wunderschöne, aussichtsreiche Wanderungen im Schwarzwald unternehmen, die auch steile, aber gut begehbbare Passagen enthalten können.



Für die Übernachtung stehen Einzelzimmer mit Dusche / WC zur Verfügung. Die Mahlzeiten nehmen wir zusammen mit anderen Gästen des Bildungshauses im gemeinsamen Speisesaal ein.

## Wer leitet das Retreat

Das Retreat wird von Helmut Aatz zusammen mit Daniel Bußjäger geleitet.

Helmut Aatz ist Gestalttherapeut (HP), zertifizierter Achtsamkeitslehrer (MBSR) und ausgebildet in lösungsorientiertem Coaching. Er war 20 Jahre als Führungskraft, Projektleiter und Berater in der E-Learning Branche tätig.



Seit 2012 leitet er das Institut 3P, das Unternehmen, Organisationen und Privatpersonen dabei unterstützt, Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten und zu stärken. Methodisches Rückgrat des Instituts ist Achtsamkeit.

Daniel Bußjäger (<http://www.achtsam-im-oberland.de>) ist zertifizierter MBSR-Lehrer, Handelsfachwirt und ausgebildet in klientenzentrierter Gesprächsführung.



# Organisatorisches

## Termin

Beginn, Freitag, 2. September 2022, 18.00 Uhr mit dem Abendessen  
Ende, Montag, 5. September, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen

## Ort

Bildungshaus Kloster St. Ulrich  
79283 Bollschweil  
[www.bildungshaus-kloster-st-ulrich.de](http://www.bildungshaus-kloster-st-ulrich.de)

## Teilnahmevoraussetzungen

Normale körperliche und psychische Belastbarkeit

## Gruppengröße

Max. 12 Teilnehmende

## Kosten

530,00 €,

Der Betrag beinhaltet alle Kosten für das Retreat, die Unterkunft in Einzelzimmern mit Du / WC und die Verpflegung (Vollpension).

## Weitere Informationen und Anmeldung



Kirchberg 12  
79194 Heuweiler  
Tel. 07666.88 46 352  
[aatz@institut3p.de](mailto:aatz@institut3p.de)  
[www.institut3p.de](http://www.institut3p.de)