



Meinen Weg entdecken - sich besinnen und achtsam wandern

viertägiges Achtsamkeits-Wander-Retreat
12. – 15. Oktober 2023
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.

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 im Bildungshaus 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 und Daniel Bußjäger geleitet.

Helmut Aatz ist Gestalttherapeut (HP), zertifizierter Achtsamkeitslehrer (MBSR, MBST) und ausgebildet in lösungsorientiertem Coaching. Er war 20 Jahre als Führungskraft, Projektleiter und Berater in der E-Learning Branche tätig, ist Dozent an der Hochschule Darmstadt und leitet das Institut 3P.



Daniel Bußjäger (www.gelassenheit-im.jetzt) ist seit über 20 Jahren als Handelsfachwirt im Vertrieb & Verkauf tätig, u.a. als Führungskraft in der IT-Branche bzw. Office Supply Management. Durch selbsterfahrene „schwere“ Zeiten lernte er Achtsamkeit kennen, welche ihm zu einem gesünderen und authentischeren Leben verhalf. Als Achtsamkeits-Coach, MBSR-Lehrer und zertifizierter Trainer für Mindfulness in Organisationen begleitet er Menschen und Organisationen beim Thema Achtsamkeit.



Organisatorisches

Termin

Beginn, Donnerstag, 12. Oktober 2023, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende, Sonntag, 15. Oktober, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen

Ort

Bildungshaus Kloster St. Ulrich
79283 Bollschweil
www.bildungshaus-kloster-st-ulrich.de

Teilnahmevoraussetzungen

Normale körperliche und psychische Belastbarkeit

Gruppengröße

6 - 14 Teilnehmende

Kosten

640,00 € Seminarkosten mit Verpflegung und Übernachtung im Bildungshaus
in EZ mit Du/WC (limitiert auf 10 Plätze)

450,00 € Seminarkosten mit Verpflegung im Bildungshaus, aber ohne
Frühstück und Übernachtung

Weitere Informationen und Anmeldung



Kirchberg 12
79194 Heuweiler
Tel. 07666.88 46 352
aatz@institut3p.de
www.institut3p.de