

Neujahr-Vipassana-Retreat mit Renate Seifarth

vom 27.12.2019 - 2.1.2020

Vipassana-Meditation erdet uns mittels Achtsamkeit in Klarheit wie im Augenblick. Statt blind Reaktivitäten zu folgen, beginnen wir in Akzeptanz zu ruhen. Wir kommen zu tiefen Einsichten, mit Hilfe derer wir sinnvoll handeln können. Zulassen, Seinlassen, Loslassen bringen Verbindung, Leichtigkeit und Freude. Ergänzend üben wir Metta-Meditation und Reflexionen.

Der Retreat eignet sich für motivierte Beginnende wie für Erfahrene. In regelmäßigen Checkin-Gesprächen wird die Praxis individuell begleitet. Vorträge betten Erfahrenes ein und beleuchten den buddhistischen Hintergrund der Praxis aus einer säkularen Sicht.

Hinweise: Retreat bedeutet Rückzug. Stille ist während des Kurses ein wesentliches Element. Die Kursteilnehmer/innen schweigen untereinander und verzichten auf Kommunikation nach außen, über Telefonieren, SMS, WhatsApp, Internetnutzung etc.

Auf der anderen Seite wollen wir den Retreat bewusst als Gemeinschaft gestalten. Wir werden die vegetarischen Mahlzeiten selbst zubereiten und die Aufgaben untereinander aufteilen. So setzen wir die Praxis alltagsnah um. Auf Diätwünsche können wir **nicht** eingehen. Unterbringung vorwiegend in DZ, (EZ ist mit Aufpreis 66 € abhängig von TN-Zahl möglich und wird bedarfsabhängig kurz vor Kursbeginn zugesagt). Geschlechtertrennung.

Renate Seifarth: seit 1989 intensive Meditationspraxis, 6 Jahre Retreaterfahrung inkl. Klosteraufenthalt. Seit 2000 tätig als Seminarleiterin, Übersetzerin und Autorin ("Buddha at home"). Wichtigste Lehrer: Fred von Allmen, Stephen Batchelor, Joseph Goldstein. Eine zeitgemäße Anwendung der Lehre liegt mir besonders am Herzen.

Termine:

Kursbeginn 27.12.2019 um 18h.
Anreise 16-18h
Kursende am 2.01.2020, ca 14h.

Ort: Wilde Rose e.V. Kulturzentrum
Borgholzhausener Str. 75, D-49324 Melle
<http://www.wilde-rose.com>

Kosten: 340 € (Unkosten für Organisation, Unterkunft und Verpflegung) plus Dana-Spende für Renate Nach buddhistischer Tradition gilt das Prinzip der Freiwilligkeit. Renate finanziert ihren gesamten Lebensunterhalt aus freiwilligen Dana-Spenden. Am Kursende gibt es die Möglichkeit anonym und in **bar** dazu beizutragen.

Anmeldung: Carola Seifert
Tel: 07822/43 33 832
Mail: carola@renateseifarth.de.

Bitte mit der Anmeldung die gesamte Kursgebühr überweisen. Erst dann ist die Anmeldung gültig.

Rücktritt

Bei Rücktritt bis zum 11.12. wird die Kursgebühr minus 50 Euro zurückerstattet. Bei Abmeldung bis zum 18.12. werden 150 Euro zurück erstattet, bei Abmeldung nach dem 19.12. wird die gesamte Kursgebühr einbehalten, außer jemand kann von einer bestehenden Warteliste nachrücken.

An- und Abreise

Mit dem Zug bis Melle. Vom Bahnhof mit dem Taxi (etwa 12€).
Mit dem Auto. Wegbeschreibung auf Webseite des Hauses.

Veranstalter: Sati. Verein zur Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit e.V.

weitere Info: www.renateseifarth.de