

Neujahr- Retreat

27.12.-2.1.19

Renate Seifarth



in Stille das
Jahr beenden

**Vipassana
und Metta**

Inhalt: Intensives Meditations-Retreat im **Schweigen**. Wir praktizieren Vipassana ergänzt von Metta. Vipassana zielt auf die Entwicklung von Weisheit und Mitgefühl. "Wie finde ich Frieden, wie finde ich Erfüllung, wie finde ich zu einem Ende von Leiden?", sind die Fragen, auf die wir eine Antwort suchen. Achtsamkeit, klares Wahrnehmen, was jetzt geschieht, ist das wichtigste Werkzeug. Beginner erhalten umfangreiche Erklärungen für den Einstieg, Erfahrene können ihre Praxis vertiefen. Im Gespräch mit der Kursleiterin wird die Praxis individuell begleitet. Vorträge betten Erfahrenes ins Leben ein und beleuchten den buddhistischen Hintergrund.

Hinweise: Retreat bedeutet Rückzug. Während des Kurses ist Stille ein wesentlicher Bestandteil. Die Kursteilnehmer/innen schweigen untereinander und verzichten auf Kommunikation nach außen, auch auf Telefonieren. Unterbringung vorwiegend in 2er-Zimmern, (**EZ** je nach TNzahl. Ein EZ kann erst kurz vor Kursbeginn zugesagt werden!), Geschlechtertrennung. Diätwünsche bitte vorher anmelden!

Renate Seifarth seit 1989 intensives Studium des Buddhismus und 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. Mir liegt eine zeitgemäße Anwendung der Lehre am Herzen.



Veranstalter: Sati - Verein zur Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit,

Termine: Kursbeginn ist am Donnerstag, 27.12.2018, um 18:00 Uhr.
Kursende am Mittwoch, den 2.01.2019, gegen 13:00 Uhr.

Ort: Seminarhaus Drawehn, Im Alten Rundling 13, 29459 Clenze OT Kassau, Niedersachsen

weitere Info: www.renateseifarth.de

Kosten: 425 € (Unkosten für Organisation, Unterkunft und Verpflegung) plus freiwillige Spende (Dana) für den Lebensunterhalt der Seminarleiterin am Kursende
EZ-Zuschlag 108€

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 10.12.** wird die Kursgebühr minus 50 Euro zurückerstattet. Bei Abmeldung **bis zum 17.12.** werden 200 Euro zurück erstattet, bei Abmeldung **nach dem 17.12.** wird die gesamte Kursgebühr einbehalten, außer jemand kann von einer bestehenden Warteliste nachrücken.

An- und Abreise

Mit dem Zug: bis Schnega. Von dort (8km) mit Sammeltaxi. Taxi Kirschbaum, T. : 05844-661.

Mit dem Auto: nach 29459 Kassau, Im alten Rundling 13
Ab Ortsmitte Kassau den Schildern zum Seminarhaus folgen.