



AUSZEIT FÜR DICH!

Retreats in Valleggia
Valle Antrona, Norditalien

2024



WAS DICH ERWARTET...



Retreat 1 **ACHTSAMKEIT & SELBSTMITGEFÜHL** 25.5. – 01.06.2024

Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut sind die vier „unermesslichen Herzensbefreiungen“ oder auch Brahmaviharas genannt. Diese sind der Schwerpunkt unseres Retreats. Freundschaft und Mitgefühl mit uns selbst hat mit Verbindung zu tun. Wenn Körper und Geist zur Ruhe kommen, dann kann diese Verbindung zu uns selbst wieder neu entstehen. Wir nehmen uns viel Zeit, nach innen zu lauschen, dafür verbringen wir den Vormittag in Stille. Die Metta-Praxis (Liebevolle Güte) wird uns bei diesem Retreat intensiv begleiten.

Achtsamkeit in Bewegung am Morgen, Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen, sowie der Austausch in der Gruppe sind Bestandteil des Retreats. Aber auch Baden in See oder Fluss, Wandern, Alleinsein und Gemeinschaft werden nicht zu kurz kommen.



Retreat 2 **ACHTSAMKEIT in Beziehungen** 17.08. – 24.08.2024

Unser Leben besteht aus dem Miteinander, aus sozialen Beziehungen und Kommunikation. In Beziehungen finden wir Freude und Wertschätzung, aber auch leidvolle Spannungen und die Sehnsucht nach Veränderung. Meist ist uns nicht bewusst, wie sehr wir von unseren Vorlieben und Abneigungen gesteuert werden. Erwartungen, Vermutungen und Interpretationen beeinflussen unser Handeln. In diesem Retreat geht es um eine neue Begegnung.

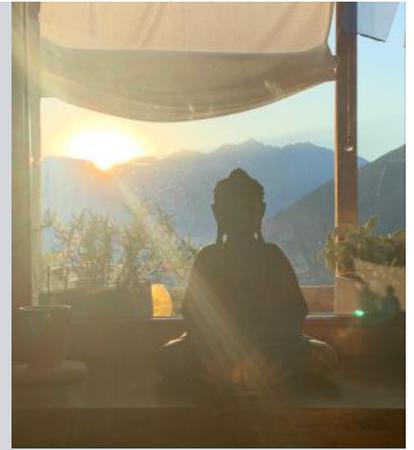
Achtsamkeit hilft uns, unsere Gewohnheiten und Muster zu entdecken und bewusster zu agieren. Werden wir präsenter mit uns selbst und anderen, ist eine neue Tiefe in der Begegnung möglich!

Inspiziert durch Achtsamkeit im Dialog nach Gregory Kramer erforschen wir durch Innehalten, Zuhören und Austausch. Dieser Kurs richtet sich an Zweiertteams, die ihre Beziehung durch Achtsamkeit vertiefen möchten (Anmeldung zu zweit: als Paar, FreundInnen oder in Eltern-Kind-Geschwister-Konstellationen aller Art).

Retreat 3 ACHTSAMKEIT und STILLE

28.09. – 05.10.2024

Wirklich zur Ruhe kommen und Stille erfahren, das geht am besten, wenn wir in Verbindung mit der Natur sind. Die Bergwelt hilft dir dabei, alle Beschäftigung sein zu lassen, so zu sein, wie du bist – in Einfachheit!



Die Praxis bei diesem Kurs ist die Achtsamkeit auf den Körper und Beobachtung des natürlichen Atems, um den Geist zu konzentrieren. Durch diese verstärkte Aufmerksamkeit kommen wir in Kontakt mit der sich ständig verändernden Natur unseres Körpers und Geistes und erleben die universellen Wahrheiten der Unbeständigkeit, des Leidens und der Ichlosigkeit, die Teil unseres abendlichen Austauschs sein werden.

Der erste Tag ist zur Einführung und zum Kennenlernen, ab dem zweiten Tag werden wir in Stille sein und jeden Abend einen thematischen Austausch haben. Der letzte Tag ist zur freien Verfügung oder für Ausflüge vorgesehen.

GUT ZU WISSEN...

Das autofreie Bergdorf Valleggia liegt auf 850m Höhe und besteht aus 20 Steinhäusern. Unser Gästehaus bietet Platz für bis zu acht Personen. Die Zimmer verfügen teilweise über ein eigenes Bad. Weitere Gästezimmer befinden sich in den umliegenden Rusticos.

Im Gästehaus ist die gemütliche Küche und hier ist Liza anzutreffen. Die belgische Köchin verwöhnt uns kulinarisch mit vegetarischen und veganen Speisen und berücksichtigt gerne individuelle Unverträglichkeiten und Allergien. Die Mahlzeiten finden bei gutem Wetter auf der Terrasse mit traumhaftem Bergblick statt. Jeder Teilnehmende hat täglich eine kleine Aufgabe in der Küche oder im Haus - als praktische Achtsamkeitsübung und Beitrag für die Gemeinschaft in der Gruppe.

Vom Gästebereich führt ein kleiner Fußweg in ca. 10 Minuten durch den Wald zum Meditationsraum. Dies ist unsere tägliche Gehmeditation.

Die Anreise erfolgt am besten mit der Bahn bis Domodossola (von dort steht ein Shuttle zur Verfügung) oder mit dem PKW. Mitfahrgelegenheiten können organisiert werden.





Retreat 1
Achtsamkeit & Selbstmitgefühl
25.5. – 01.06.2024

Retreat 2
Achtsamkeit in Beziehungen
17.08. – 24.08.2024

Retreat 3
Achtsamkeit & Stille
28.09. – 05.10.2024

Kosten für 7 Tage:
Kursgebühr: 420 €
Unterkunft: 210 €/ 280 (DZ/EZ)
Verpflegung: 245 €
Shuttle: 20 €
Bettwäsche leihen: 10 €

Kursort:
Valle Antrona (Piemonte)
Montescheno/ Frazione Valleggia
I-28843 Montescheno (VB)

BERGAUSZEIT FÜR DICH

In entspannter Atmosphäre neue Kraft tanken und Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen!

Drei Retreats mit verschiedenen Schwerpunkten laden dazu ein, dich selbst neu zu entdecken und die heilsame Verbindung mit der Natur zu erfahren. Meditationen im Gehen, Sitzen und Liegen, sanfte Körperübungen sowie praktische Übungen zur Selbstwahrnehmung sind Bestandteil aller Achtsamkeitskurse.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Achtsamkeit ist ein Abenteuer!
Neugier und Offenheit, gutes Schuhwerk und Trittsicherheit sind von Vorteil!

Anmeldung und weitere Infos:
Hanna Eckart
hanna.eckart@erlebe-achtsamkeit.org
Tel: +49 152 - 37 35 87 80
www.erlebe-achtsamkeit.org



 **ERLEBE ACHTSAMKEIT**