

Mindfulness - joyfully extended

Oster-Retreat 24

(28.3.24 bis 1.4.24)



Wir, das sind Mitglieder einer Zürcher Vipassana-Gruppe, möchten unser Oster-Retreat 24 für weitere Interessierte öffnen und laden dich so zu einem Retreat der etwas anderen Art ein.

Dies ist unsere **IDEE**:

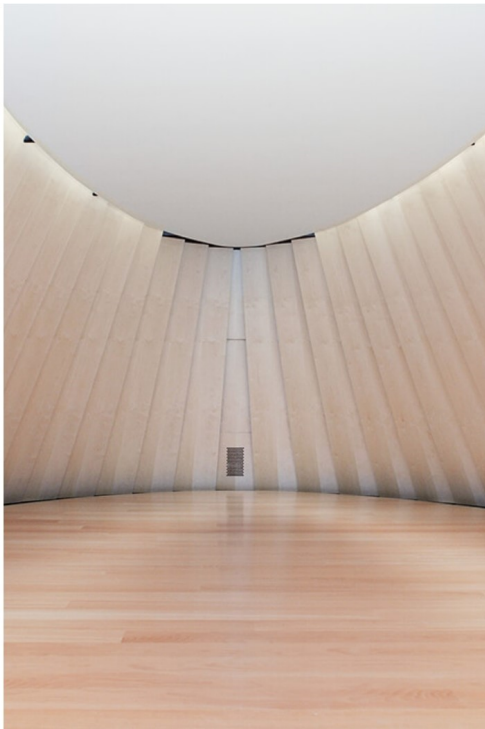
Im Zentrum der Praxis stehen weiterhin die beiden klassischen Formen der Sitz- und Gehmeditation, aber wir erweitern das Repertoire und erkunden das Gewahrsein in einem grösseren Feld, auf phantasie- und lustvolle Weise. Statt achtsam Fuss vor Fuss zu setzen, bewegen und spüren wir den ganzen Körper im Slow-Dance oder in den fließenden Formen des Qigong. Statt auf dem Kissen oder Stuhl uns selbst zu erfahren, ergründen wir Mindfulness z.B. im behutsamen Berühren und Berührtwerden der Esalen-„Massage“.

Weitere kreative Formen der Achtsamkeitspraxis, etwa auf der klanglichen oder der kommunikativen Ebene (Insight - Dialog), können dazu kommen. Bewegung, kürzere Yoga-Einheiten oder eine Körper lockernde Schüttelübung finden Platz.

Mit diesen Formen wollen wir neben der introvertierten stillen Meditation Momente der ebenfalls achtsamen Begegnung schaffen und so das Gemeinschaftliche verstärken.

Es besteht nicht die Verpflichtung, an allem teilzunehmen. Neugier und Aufgeschlossenheit für diese kreativen Sati-Formen sind aber wünschenswert. Die verschiedenen Räume erlauben ein partielles Nebeneinander.

Da wir **ohne Leitung** meditieren, setzt dieses weitgehend **im Schweigen** gehaltene Retreat Erfahrung mit (idealerweise buddhistischer) Meditation (Vipassana, Mahamudra, Zen), Retreaterfahrung und eine stabile psychische Verfassung voraus.



Meditationsraum

Wir sind im Kulturkloster **Aldorf UR**, einem wunderschönen **ehemaligen Kapuziner Klosters aus dem Jahre 1581** etwas oberhalb des Städtchens untergebracht. Es stehen uns exklusiv mehrere Räume sowie ein Kreuzgang für die Praxis zur Verfügung. Das Kloster besitzt einen bezaubernden Garten mit Blick über das Reusstal in die Urner Alpen.

Mehr Info auf: <https://kulturkloster.ch>

FAKTEN

ZEIT: Do 28.3.24 Anreise ab 16.00 Uhr, Start 18.00Uhr,
Ostermontag 1.4.24 Abreise nach Mittagessen ca. 14.00 Uhr
(später anreisen oder früher abreisen nach Absprache möglich)

ESSEN, ZIMMER, KOSTEN pro Person

Vollpension Vegetarisch, auf Unverträglichkeiten wird Rücksicht genommen
60.- pro Tag. (Wegen Umstellung auf Bio ist mit 70.- zu rechnen)

3 Einzelzimmer à 80.- pro Person

4 Doppelzimmer à 60.- pP

2 Mehrbettzimmer (ab 3 Pers.) à 50.- pP

1 Guardianat (was immer das ist) für 2 Pers. à 70.-

Kosten Seminarräume Pauschale von 800.-

D.h. pro Person etwa 55.- (je nach Teilnehmerzahl)

Ungefähre Gesamtkosten bei voller Teilnahme von 15 Personen:

Einzelzimmer: 653.-

Doppelzimmer: 573.-

Mehrbettzimmer: 523.-

1 Zimmer ist gratis (Leitung) und ermöglicht eine Preisreduktion für
Nichtverdienende. Bitte kommt auf uns zu.

Maximale Teilnehmerzahl: 16

DANA: Wir haben keine Lehrerin/Lehrer, denen wir Dana geben könnten, aber es
wäre schön, wenn wir z.B. für die Schule im Ladakh sammeln könnten.

ANREISE: individuell (Zürich HB - Altdorf 70 Min.)

ANMELDUNG: Ab sofort bei **Christoph, Email: c.smallhill@gmail.com**

Sobald die Durchführung garantiert ist, verschicken wir eine Bestätigung
(Anzahlung).

