

**MEDITATIONSRETREAT
SCHWEIGESEMINAR**
28. – 31. OKTOBER 2010
MIT **TINEKE OSTERLOH**
HAUS DER STILLE, ROSEBURG



KLARHEIT UND STILLE

ACHTSAMKEITSMEDITATION (VIPASSANA)
UND BUDDHISTISCHE WEISHEITSLEHREN

Viele Menschen sehnen sich nach innerer Klarheit und Stille. Denn die Anforderungen des Alltags sind groß, und ein Kopf voller Gedanken kann nicht zur Ruhe kommen. Wer meditiert, beginnt, sich und die eigene Lebendigkeit auf eine stille, kraftvolle Art zu spüren.

Die Achtsamkeitsmeditation ist eine einfache und effektive Form der Meditation aus dem Buddhismus. Sie fördert unter anderem die geistige Wachheit (Achtsamkeit) und Konzentration, die sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit, die Intuition, die Fähigkeit zuzuhören und die Fähigkeit, sich von ganzem Herzen einem Menschen oder einer Aufgabe zuzuwenden.

An diesem Wochenende üben wir die stille Achtsamkeitsmeditation in mehreren Varianten: im Sitzen – auf dem Kissen oder dem Stuhl; beim Gehen – im Garten und an den Seen; im Liegen – bitte warme Sachen anziehen! Außerdem: Leicht verständliche Meditationsanleitungen und vertiefende Vorträge zu den buddhistischen Weisheitslehren. Kleingruppen und Einzelgespräche. Der Retreat ist auch für Anfänger geeignet.

LEHRERIN

TINEKE OSTERLOH wurde von Christopher Titmuss in den 90er Jahren als Meditations- und Dharmalehrerin ausgebildet und hat mehrere Jahre in buddhistischen Meditationszentren in England und Südafrika verbracht. Sie ist auch Mentorin und Coach. Die gelernte Juristin ist verheiratet und Mutter von zwei Kindern.

www.klarheit-finden.de

ORT + UNTERKUNFT

Das Haus der Stille ist eines der ältesten buddhistischen Meditationszentren in Deutschland. Gut 50 km östlich von Hamburg liegt es am Rand des Dörfchens Roseburg in einer an stillen Seen und Wäldern reichen Landschaft. Das Haus bietet in einfach eingerichteten Einzel- und Mehrbettzimmern Platz für 40 Seminargäste. Die Küche ist vegetarisch.



KOSTEN

ÜBERNACHTUNG + VERPFLEGUNG:

Ab 108 Euro pro Person für das gesamte Seminar von Donnerstag bis Sonntag.

LEHRERHONORAR: 120 Euro pro Person. (Ermäßigt 100 Euro auf Anfrage.)

ANMELDUNG + INFORMATIONEN

Haus der Stille e.V. | Telefon 04158 – 214 | info@hausderstille.org

www.hausderstille.org