

## **7-Tage-Meditationsretreat**

### **Stille erfahren und dem Leben begegnen**

Datum: **14.04.2025 - 20.04.2025**  
Dauer: 7 Tage  
Leitung: **Ramateertha Doetsch** , **Subodhi Schweizer**  
Preis: **1.030,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### **Ansprechpartnerin**

Lamhita Szarafinski  
Tel. 0221-57407-24  
[l.szarafinski@uta-akademie.de](mailto:l.szarafinski@uta-akademie.de)

Montag - Freitag  
11:00 - 16:00 Uhr

### **Seminarbeschreibung**

Das Retreat ist eine grundlegende Erfahrung für jeden, der sich auf dem Weg der Meditation befindet und Meditation vermitteln will. Wir widmen uns der ältesten Form der Meditation: dem Sitzen in Stille. Diese einfache Technik hat eine jahrhundertealte Tradition. Der kraftvolle Prozess erlaubt uns, Distanz zu unseren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zu gewinnen.

Unsere Achtsamkeit wächst – wir finden einen Weg in die wahre Freiheit und haben die Möglichkeit, wieder bei uns, in unserer Mitte, unserem ursprünglichen Sein anzukommen und zu entspannen. Wir erlauben uns, einfach nur präsent und aufmerksam zu sein. Wir lassen uns und die Welt so, wie sie ist, ohne einzugreifen oder zu handeln.

Das hört sich zunächst sehr einfach an und doch stellen wir häufig fest, dass wir in der Stille mit vielen Themen konfrontiert werden. Der Verstand wirft Fragen auf und wir erkennen, wie verstrickt wir in unsere Muster und Gewohnheiten und die damit einhergehenden Spannungen sind.

Während des Retreats gibt es die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit der Seminarleitung. Manchmal beginnen sich die Gedanken und Gefühle um ein bestimmtes Thema zu drehen. Dann ist es hilfreich, mit einer Person des Vertrauens darüber zu sprechen, Erfahrungen auszutauschen und dadurch den Knoten zu lösen.

Die Teilnahme am Retreat ist Voraussetzung für die Zertifizierung als Meditations- und Entspannungstherapeut\*in.

## **Inhalte**

- Anleitung zum „Stillen Sitzen“
- Vermittlung tiefer Meditationserfahrung
- Aufbau eines Retreats
- Erfassen der Psychodynamik eines Retreats
- Meditation und Trauma

```
Widget.default.config({ domain: 'oshoutainstitut', loginTarget: 'calendar', selector: '#fitogram-booking-tool' });  
Widget.default.calendar.new().render();
```

## **Seminarzeiten**

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

## **Info**

Dieser Teil der Weiterbildung **Meditations- und Entspannungstherapeut\*in** ist einzeln buchbar und in sich abgeschlossen.

## **Video**

Subodhi Schweizer über das Meditationsretreat