

„Achtsamkeitsretreat“

Dozentin: Catherine Hanek- Zertifizierte MBSR-Lehrerin nach MBSR-MBCT-Verband e.V.

| Freitag, 23.10.26 | |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13:00 – 14:00 Uhr | Ankommen und Zimmer beziehen Kennenlernen bei einem gemeinsamen Mittagessen |
| 15:00 – 18:00 Uhr | Seminarbeginn Klärung einiger organisatorischer Punkte Einstieg in das Thema der Achtsamkeit aus einem kurzen Mix aus Wissensvermittlung, Reflexion und interaktiver Übungen Tiefe angeleitete Praxis in Ruhe und Bewegung Gemeinsames Abendessen |
| 20:00 – 21:00 Uhr | Einläuten des sogenannten „edlen Schweigens“ Gemeinsames Praktizieren – angeleitete Meditation |

| Samstag, 24.10.26 | |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:30 – 08:00 | Morgen Meditation in Stille |
| | Frühstücken |
| 09:00 – 12:00 Uhr | Seminarzeit Tiefe angeleitete Praxis in Ruhe und Bewegung mit Einbezug der herrlichen Natur des Rheingaus Mittagessen Zeit für eigene Praxis |
| 15:00 – 18:00 Uhr | Seminarzeit Tiefe angeleitete Praxis in Ruhe und Bewegung mit Einbezug der herrlichen Natur des Rheingaus Abendessen |
| 20:00 – 21:00 Uhr | Gemeinsames Praktizieren – angeleitete Meditation |

„Achtsamkeitsretreat“

Dozentin: Catherine Hanek- Zertifizierte MBSR-Lehrerin nach MBSR-MBCT-Verband e.V.

| Sonntag, 25.10.26 | |
|-------------------|-------------------------------------------------------|
| 07:30 – 08:00 | Morgen Meditation in Stille |
| | Frühstücken |
| 09:00-12:00 Uhr | Seminarzeit |
| | Tiefe angeleitete Praxis in Ruhe und Bewegung |
| | Interaktive Übung zum Auflösen des „edlen Schweigens“ |
| | Austausch + Verabschiedung |
| 12:00 – 13:00 Uhr | Gemeinsames Mittagessen |
| | Heimfahrt |