

„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 Frühstück
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 09:00-12:00 Uhr	Morgen Meditation in Stille Frühstück 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