

# DAS HEILE HERZ

Sommer Retreat auf Kreta

KURSNUMMER: **KRE 07**  
KURSZEIT: **ca. 5,5 Std./Tag**  
PREIS: **€ 1090**



**inside**  **travel**  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## Otto Raich:

Lehrer für Achtsamkeitsmeditation und MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), Coach, Supervisor und Organisationsentwickler.

Zusammen mit seiner Frau Ulrike Leiter des Zentrums für Achtsamkeit, Yoga und Meditation in Linz, Österreich.

Lehrt an verschiedenen Aus- und Fortbildungseinrichtungen in Österreich Meditation und MBSR.

Eigene Praxis und Ausbildungen:  
Übung von Meditation Yoga Intern bei Nathalie Delay, Zenweg in der Linie Leere Wolke, MBSR Lehrer Ausbildung am IAS, Institut für Achtsamkeit und Stressprävention Bedburg, D Verschiedenste Meditationsretreats in Vipassana/Theravada Tradition, Kontemplation im Haus Gries, Energiearbeit bei Onelife Michael Barnett, Denzlingen, Meditationstherapie bei Günther Vetter, Kirchschatz, Master Sozialwissenschaften an der Sigmund Freud Universität, Wien MBA an der Open University Milton Keynes, UK.

## 17.08. - 24.08.2024

Im Herzen finden wir unsere wahre Heimat, dort fühlen wir uns angekommen und verbunden.

Wir nehmen uns eine Woche Zeit, um mit Meditationen, Energiearbeit, Tanz und Übungen aus dem kaschmirischen Yoga -Intern ganz in unseren Herzens-Raum einzutauchen.

Der wunderschöne Platz an der Südküste Kretas mit seiner starken Natur, der Sonne, dem Meer und die Gemeinschaft der Gruppe unterstützen uns bei der Reise zu unserem heilen Herzen.

Bereits das 9te Jahr in Folge werden wir im Sommer zum Praktizieren im schönen Zentrum „Souda Mare“ in Kreta sein.

Während des Seminars steht auch genügend Zeit zur Verfügung, um die Sonne, die fußläufig erreichbaren Strände, das Meer und die Berge im Rücken des Seminarhauses zu erkunden und zu genießen.

Wenn Du in Deinem Herzen angekommen bist, weißt Du, dass Du nun zu Hause bist. Das heile Herz war, und ist immer schon da, es will lediglich wieder – entdeckt werden. Was uns davon abhält, den Frieden und die Gnade im Herzen zu erfahren, ist der aus dem Gleichgewicht geratene, unruhige, chaotische, immer suchende Geist. Mit der Meditation haben wir ein wirksames Werkzeug für die Reise nach innen. Mit Meditation können wir die durch Gedanken und Emotionen gebildeten Hindernisse erkennen und zum Herzen gelangen und dort wahren Frieden erfahren.

Nicht durch Anstrengung, sondern durch das Lernen der Kunst, den Geist der Gnade zu übergeben.

### Programmablauf

Samstag:  
Anreise und Ankommen

Sonntag bis Freitag

- 7:30 - 8:30 Morgenmeditation
- 8:30 bis 10:00 Frühstück
- 10:00 bis 13:00 Seminareinheit am Vormittag

- der Nachmittag steht individuell frei zur Verfügung
- 18:30 – 19:15 Abendmeditation (mit Ausnahme am Donnerstag)
- 19:30 Abendessen

Samstag: Abreise

### **Seminar - Inhalte**

#### **Inneres Yoga:**

Über die gelenkte Aufmerksamkeit auf körperliche Empfindungen, Atemtechnik und Visualisierung werden Körper, Atem, Herz und Geist harmonisiert. Das innere Yoga gründet auf Übungen aus dem kaschmirischen Shivaismus nach meiner Lehrerin Nathalie Delay.

#### **Meditationen:**

Wir praktizieren Meditationen wie Sitzen mit dem Atem, Achtsamkeitsmeditation, Herzmeditation und liebende Güte. Offenes Gewahrsein ohne Anleitung im Sinne „empfängliches Sein ohne zu tun“ stellt eine wesentliche Praxis des Retreats dar. Die im Inneren Yoga in der Tiefe gefundene Sicherheit dient uns in der Meditation als Basis für die Öffnung zu dem, was über uns hinausführt. Musik und Energietanz sind uns eine Brücke in das Herz und zum Nicht-Tun.

#### **Stille:**

Wir erfahren die Stille, die allem zu Grunde liegt, erleben diese als Ur-Grund, als Boden, der auch im Alltag trägt. Zudem üben wir am Donnerstag Vormittag in der Zeit zwischen dem Aufstehen und dem Mittagessen gemeinsam im „edlen Schweigen“.

#### **Austausch:**

Es gibt Phasen des authentischen Austauschs zu den Erfahrungen und Hindernissen. Im Sinne eines praktisch gelebtes wahrhaftig - Sein in Gemeinschaft in einem geschützten Rahmen.

#### **Und dann?**

Was sich im Laufe des Retreats nach und nach einstellt, ist die Einfachheit des So-Seins, in sich ruhend im Gewahrsein des Herzens.

### **INKLUSIVLEISTUNGEN:**

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 140 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 6 x mehrgängiges vegetarisches (auf Wunsch veganes) mediterranes Abendessen
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3 x samstags zu fixen Zeiten)