MEDITATIONS-RETREAT:

Der Weg der Wirklichkeit

KURSNUMMER: **KRE 03**
KURSZEIT: **ca. 5 Std./Tag**
PREIS: **€ 1165**



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: Meditation und Yoga Intern bei Nathalie Delay, Zenweg in der Linie Leere Wolke, Energiearbeit bei Michael Barnett, MBSR Lehrer Ausbildung am IAS,

Meditationsretreats in Vipassana/Theravada Tradition, Kontemplation Jesus Gebet im Haus Gries, Meditationstherapie bei Günther Vetter, Master Sozialwissenschaften Sigmund Freud Universität, MBA an der Open University Milton Keynes,UK

26.06.2027 - 03.07.2027

Eine Woche Meditationspraxis an der Südküste Kretas.

Weit weg von den alltäglichen Verpflichtungen, gut umsorgt vom Team des Zentrum Philoxenia können wir uns ganz auf die Meditationspraxis konzentrieren. Und an den freien Nachmittagen Sonne, Strand, Meer und Berge genießen.

Was Dich erwartet:

Die Praxis besteht im Wesentlichen aus Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) und Herzmeditation, dazwischen immer wieder Einheiten Inneres Yoga.

Wir praktizieren gemeinsam Meditation am Morgen, in der Vormittagseinheit nach dem ausgedehnten Frühstück und in der Abendmeditation. Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung für Sonne, Strand, Meer oder eine Wanderung in den Bergen im Rücken des Zentrums.

Mit fortdauernder Praxis sinken wir immer tiefer in das Herz, der Verstand kommt zur Ruhe, wir tauchen immer tiefer in die Stille ein.

Wenn die Anspannungen des Egos schmelzen, können wir uns in Demut ganz dem Leben hingeben, so wie es sich von Moment zu Moment neu zeigt. Dabei sind wir ganz wach - wahrhaftige Menschen, die einfach da sind.

Die Praxis

Achtsamkeitsmeditation
Sitzen, den ganzen Körper fühlend und sich jeden einzelnen Moment des Atems gewahr seiend. Das Kommen und Gehen von Gedanken, Empfindungen, Gefühlen bemerken ohne diese zu bewerten. Wir bezeugen staunend, wie sich das Leben von Moment zu Moment entfaltet, handeln im Einklang und nehmen unseren natürlichen Platz ein.

Herzmeditation und Hingabe
Hingabe an das „Ich bin" – ohne dem „Ich bin" ein weiteres Wort (Ich bin dies oder das) anzuhängen. „Ich bin" schwingt auf subtile Weise in unserem ganzen Wesen, mit jedem Ein- und Ausatmen, ohne Unterbrechung. In seiner Wirkung entfaltet sich das Herz und lässt sich von den Ereignissen des Lebens berühren, ohne sich noch länger zu schützen.
Das Herz sehnt sich nur noch danach, den subtilen Nektar zu kosten, der die gesamte Manifestation durchdringt.
Wir verstehen immer deutlicher, dass die Realität nur unsere volle Zustimmung erfordert. Unsere Aufgabe ist es, unsere Bewegungen der Inbesitznahme, des Widerstands und der Verweigerung zu lockern, um dem Wesen, das wir sind, zu erlauben, zu erblühen. Wir kennen den großen kosmischen Plan nicht, aber wir können ihn uns vom Leben offenbaren lassen.

Yoga Intern
ist ein inneres Yoga aus Kashmir. Minimale Körperbewegungen, Atem- und Energielenkungen und Visualisierungen unterstützen uns, Spannungen im Körper fühlend aufzuspüren und diese schmelzen zu lassen.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 175 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 6 x mehrgängiges vegetarisches (auf Wunsch veganes) mediterranes Abendessen
  (1 x Begrüßungsessen am Anreisetag, 4 x Abendessen im Hotel, 1 x Abendessen in griechischer Taverne)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3 x samstags zu fixen Zeiten)