

# SOMMER RETREAT

„Eins sein, mit dem was ist“

KURSNUMMER: **KRE 09**  
KURSZEIT: **ca. 5,5 Std./Tag**  
PREIS: **€ 960**



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.

## 16.07.2022 - 23.07.2022

Das Sommer Retreat „Eins sein, mit dem was ist“ bietet die Gelegenheit und die Begleitung für eine intensive Selbsterforschung. Eine Forschungsreise in das eigene Innere, um sich dabei selbst besser kennen- und verstehen zu lernen und Selbsterkenntnis zu erlangen.

In akzeptierender Haltung das Innere zu erforschen, das ist die Meditation. In Ihr erfahren wir uns in der Tiefe. Im Erkennen und im liebevollen Annehmen dessen, wie wir wirklich sind, stellt sich Stille und inneren Frieden ein, der Ur-Grund, der uns mit Gelassenheit die Herausforderungen des Alltags meistern lässt.

Die Erkundung unseres Körpers und der Atmung auf der Ebene der Empfindungen ist wesentlich. Dort zeigt sich unser Ja Sagen oder unsere Widerstände zu dem, was das Leben jeden Moment neu bietet.

Bereits zum 7ten mal in Folge werden wir im Sommer für 1 Woche zum Praktizieren an diesem wunderbaren Ort an der Südküste Kretas sein.

Es steht auch genügend Zeit zur Verfügung, um die Sonne, die Strände, die sich fußläufig in der Nähe des Hotels befinden, das Meer und die Berge im Rücken des Seminarhauses zu erkunden und zu genießen. Die Achtsamkeitspraxis im Retreat öffnet die Wahrnehmung und die Sinne weit und macht die seminarfreie Zeit zu einer wertvollen Erfahrung.

### Programmablauf

Samstag:

Anreise und Ankommen

Sonntag bis Freitag

- 7:30 - 8:30 Morgenmeditation
- 8:30 bis 9:45 Frühstück
- 9:45 bis 12:45 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:**

Das innere Yoga gründet auf Übungen aus dem kaschmirischen Shivaismus (nach meiner Lehrerin Nathalie Delay).

Über die gelenkte Aufmerksamkeit auf körperliche Empfindungen in Stille und in Bewegung löst sich körperliche Anspannung und Enge, wir gewinnen wieder Raum, Körper und Verstand werden harmonisiert.

### **Meditationen:**

Wir praktizieren Meditationen aus dem Achtsamkeitstraining MBSR wie Sitzen mit dem Atem und Bodyscan.

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.

### **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 authentischer 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 sich ganz eins zu fühlen, im einfachen So-Sein und Eins sein, mit dem was ist.

## **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)