



Suchen und Finden

oder: *vom Nachjagen und vom Ankommen*

SchweigeRetreat 13.–16. April 2023

im Waldhaus am Laacher See (1,5 Std. von AC)

Angesichts unerfüllter Sehnsüchte und vieler Herausforderungen im Leben sehnen wir uns oft nach der tiefen Stille im einfachen Da-Sein. Doch wie lässt sich Erfüllung finden, wenn Alltagserfordernisse und ein vielleicht empfundenes Gefühl der Unzulänglichkeit und des Mangels unser beständiges Suchen aufrecht-erhält? (Viele Menschen fühlen z.B. einen Mangel an Selbstwert, an Sinn ...) Wie finden wir heraus aus Mangelgefühlen in die Fülle / Erfüllung?

Format: In kurzen Vorträgen, Impulsen und Übungen wollen wir diesen beiden Polen in unserem Leben nachspüren. Sie eröffnen die Möglichkeit (auf Wunsch 1x täglich) in einen achtsamen Austausch zu kommen. Durch Meditation des offenen Gewahrseins finden wir Zugang zur Gegenwärtigkeit und zur tiefen, erfüllenden Stille. Wir meditieren im Sitzen (angeleitet und still), im Liegen, Gehen und bei täglichen sanften Yogaübungen.

Um in den unmittelbaren Kontakt mit dem Augenblick und des einfachen So-Seins hineinzufinden hilft es uns im Schweigen zu bleiben (Handy deswegen bitte auslassen). Ausnahmen bilden der tägl. Austausch in der Kleingruppe (wenn Du möchtest), und mögliche Einzelgespräche mit den Retreatleiterinnen.

Ein wenig Erfahrung mit Meditation ist erwünscht.

Bei Fragen oder Unsicherheiten bitte vorher gerne die Leiterinnen über das Waldhaus kontaktieren.

Pema Plagge, Pädagogin, Psychotherapeutische- und Homöopathische Praxis als Heilpraktikerin, MBSR-Achtsamkeitstrainerin seit 20 Jahren, ab 2005 wöchentliche Anleitung der innenRaum-Sangha Aachen mit Meditation und Selbsterfahrung. In den frühen 80zigern begann mit der „Suche nach dem Wunderbaren“ ihre Meditationspraxis, seit den 90ern übt sie im Buddha-Dharma: Dzogchen-/Mahamudra-Lehren, einige Jahre mit Thich Nhat Hanh, seit 2000 vorwiegend in der Vipassana-Tradition.



Annette Anshin Meuthrath studierte Indologie, Philosophie und katholische Religionslehre. Sie promovierte im Fach Indologie und wurde im Fach Religionswissenschaft habilitiert. Sie ist ausgebildete Yogalehrerin nach den Richtlinien des Berufsverbands der Yogalehrenden in Deutschland e.V., Anleiterin für meditatives Bogenschießen und Moderatorin für SEE-Learning (soziales, emotionales und ethisches Lernen). Sie übt seit vielen Jahren Soto-Zen.

