Achtsamkeit am Königssee vom 14. - 19. September 2027 mit Lisa Grashey

Wohlwollende Aufmerksamkeit, vertiefende Stille

Die Berglandschaft in 83471 Schönau am Königssee lädt dazu ein, innezuhalten und zur Ruhe zu kommen. In diesen Tagen nehmen wir uns Zeit, die eigene Meditationspraxis zu vertiefen und den Bewegungen unseres Geistes mit Achtsamkeit und Freundlichkeit zu begegnen.

Das Retreat richtet sich an Menschen, die bereits einen MBSR- oder MBCT-Kurs besucht haben und ihre Praxis vertiefen möchten. Wir üben auf Grundlage buddhistischer Psychologie und der Achtsamkeitspraxis aus MBSR und MBCT.

Dieses Schweige-Retreat erfüllt die Kriterien des MBSR Verbandes zur MBSR Lehrerausbildung und zur jährlichen Weiterbildung

Persönlich begleitet

Wir üben in einer kleinen Gruppe mit höchstens 18 Teilnehmenden. Alle zwei Tage hast du die Möglichkeit zu einem persönlichen Einzelgespräch, in dem deine Erfahrungen und Fragen zur Meditationspraxis Raum finden. In schwierigen Phasen der Praxis begleite ich dich bei Bedarf intensiver. Dabei schöpfe ich aus neun Jahren Erfahrung in der Leitung von Retreats und 27 Jahren eigener Meditationspraxis.

Mir ist wichtig, uns behutsam durch die Tage zu begleiten. Es darf Raum geben für das, was gerade da ist – damit wir mit Freude und ohne Druck üben können.

Unsere gemeinsame Praxis

Das Retreat findet im Schweigen statt, begleitet von Gruppengesprächen und persönlichen Einzelgesprächen.

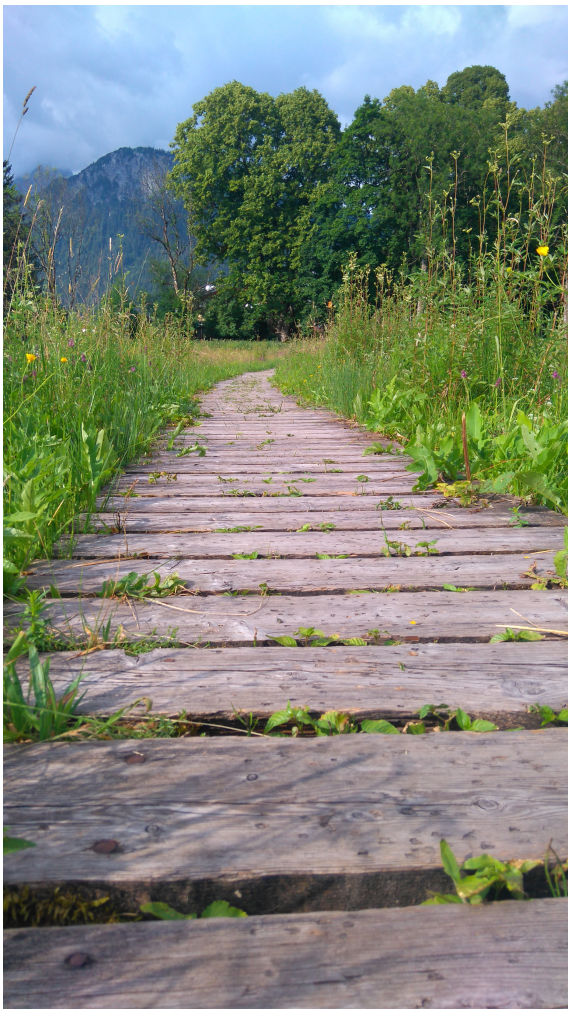
Wir praktizieren Sitz- und Gehmeditation, Meditation der liebevollen Güte (Metta), Bodyscan und Yoga.

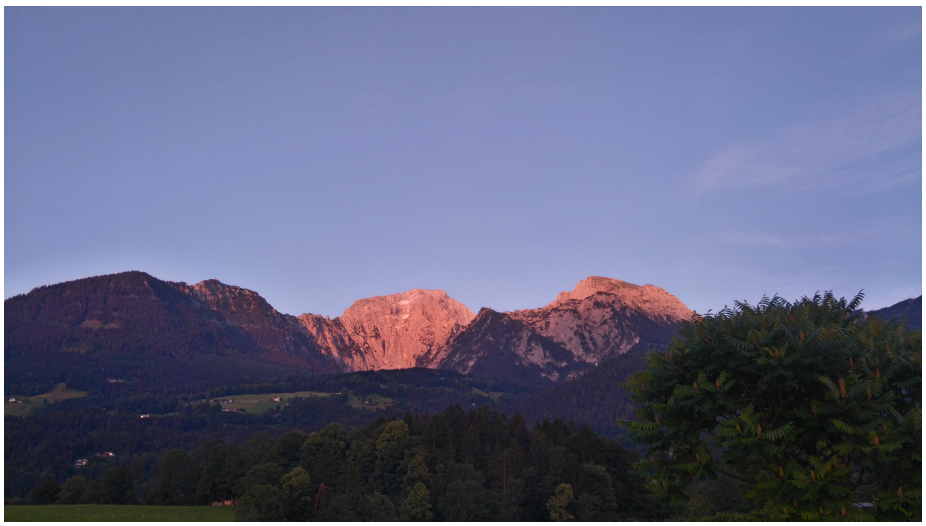
Angeleitete Übungen wechseln sich mit stillen Meditationsphasen ab.

Das Haus und seine Umgebung

Wir wohnen in einem rustikalen Seminarhaus am Königssee, in dem wir als Gruppe unter uns sind. Wiesen, Bergblick und Wanderwege rund ums Haus laden dazu ein, auch in den Pausen wohltuend unterwegs zu sein oder einfach zu verweilen.

Die nahe gelegene Ache vom Königssee lädt ein sich in den Pausen wohltuend ab zu kühlen und am Wasser zu verweilen.





Die Unterbringung erfolgt in Einzel-, Zwei- oder Mehrbettzimmern. Wünsche für Zimmergemeinschaften nehme ich gerne entgegen.

Für uns wird vegetarisch gekocht. Zur Vollpension gehören auch Kaffee, Tee und Gebäck. Vegane Kost ist möglich. Bitte frage bei Allergien oder Unverträglichkeiten vor der Anmeldung nach.

Zum gemeinsamen Aufenthalt gehören täglich 30–60 Minuten Mithilfe im Haus.

Termin und Kosten

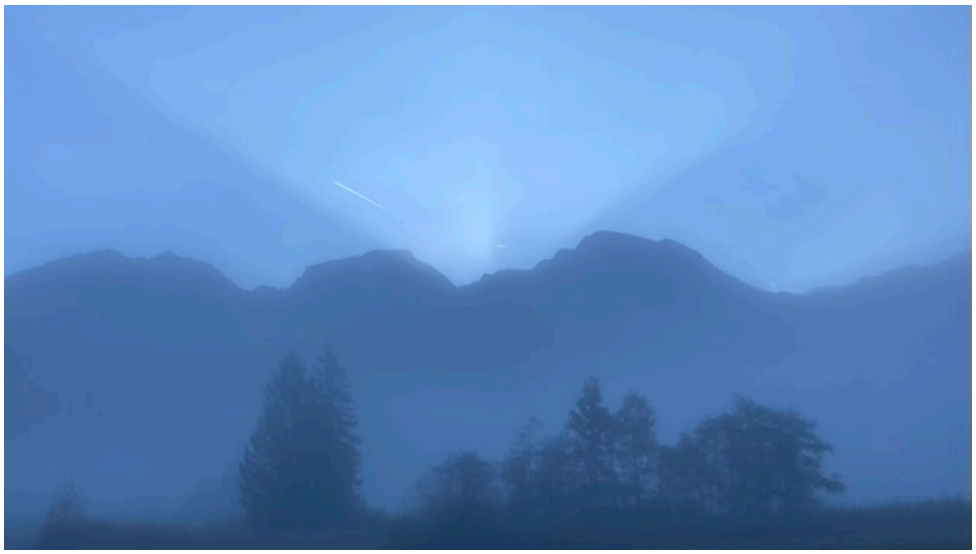
Anreise: Dienstag, 14. September 2027, 15 Uhr
Beginn: Dienstag, 14. September 2027, 16 Uhr
Abreise: Sonntag, 19. September 2027, 11 Uhr

Kosten pro Person einschließlich Retreat, Unterkunft und vegetarischer Vollpension:
• Zwei- oder Mehrbettzimmer: 872 Euro
• Einzelzimmer: 1072 Euro

Solidarische Unterstützung

Mit einem freiwilligen Zusatzbeitrag von 100 Euro kannst du Menschen mit weniger finanziellen Möglichkeiten die Teilnahme erleichtern.

Wenn du dir die Teilnahme nicht leisten kannst, melde dich gerne bei mir. Wir suchen gemeinsam nach einer Lösung.



Mitzubringen

Bitte bring Bettwäsche und Handtücher mit. Beides kann auch gegen Gebühr ausgeliehen werden.

Anmeldung

Bitte melde dich per E-Mail an: info@lisagrashey.de
Nach meiner Anmeldebestätigung bitte ich dich um eine Anzahlung von 400 Euro.

Stornierung

Wenn du eine Ersatzperson stellst, ist die Stornierung kostenfrei. Bei einer Abmeldung bis einschließlich 6. Juni 2027 werden 60 Euro Verwaltungsgebühr einbehalten. Bei einer späteren Abmeldung fällt die volle Seminargebühr an.

Informationen zu einer Seminarrücktrittsversicherung erhältst du auf Anfrage.

Ich freue mich auf diese gemeinsame Zeit mit dir.

Herzlichst
Lisa Grashey

Leitung und Kontakt

Lisa Grashey
Heilpraktikerin und Supervisorin
MBSR-/MBCT-Trainerin
Deeper Mindfulness · MSC

Wackerstraße 33
85051 Ingolstadt
Mobil: 0152 2488 4229
E-Mail: info@lisagrashey.de
www.Achtsamkeit-und-Sein.de