



## Achtsamkeit am Königssee August 2026: Wohlwollende Aufmerksamkeit, vertiefende Stille in den Bergen

Vom 2. - 9.8.2026 findet unter meiner Leitung, wie seit vielen Jahren, ein Achtsamkeitsretreat am Königssee statt. Wir widmen uns einer vertiefenden Meditationspraxis auf Grundlagen buddhistischer Psychologie und der breiten Basis von MBSR/ MBCT. Das Retreat richtet sich an alle Menschen, die nach dem MBCT oder auch MBSR Kurs die eigene Meditationspraxis vertiefen möchten. In diesem 8 Tage Kurs verbringen wir in wunderbarer Landschaft Zeit in kostbarer Stille und begleiteter Vertiefung der eigenen Praxis.

**Anreise:** 02.08.2026 ab 15:00 / **Abreise:** 09.08.2026 um 11:00  
**Seminarbeginn** ist am 02.08.2026 um 16:00.

**Kosten:** € 1095,- für die Übernachtung im Zwei oder Mehrbettzimmer mit Vollpension. Einzelzimmer € 1375,-

**Unterstützung:** Damit alle gemeinsam praktizieren können gibt es die Möglichkeit den eigenen Kurspreis um € 100,- zu erhöhen um finanziell schlechter gestellten Praktizierenden die Teilnahme zu ermöglichen. Falls Ihr Euch den Kurspreis nicht leisten könnt und dennoch mit dabei sein möchtet, meldet Euch und wir suchen gemeinsam nach Lösungen.

**Mitzubringen:** Bettwäsche und Handtücher. (Diese können auch gegen Gebühr geliehen werden).

**Anmeldung per Email:** Nachdem die Anmeldung von mir bestätigt ist, bitte ich eine Anzahlung von € 400,- zu leisten.

**Stornoregelung:** Stornierung ist kostenfrei, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Bei Abmeldung bis zum 8.6.2026 werden € 60,- als Verwaltungsgebühr einbehalten. Bei Abmeldung nach dem 8.6.2026 fällt die volle Seminargebühr an.

Für das Retreat wird es eine „Seminarrücktrittversicherung“ angeboten. Empfehlung! Weitere Infos auf Anfrage.

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

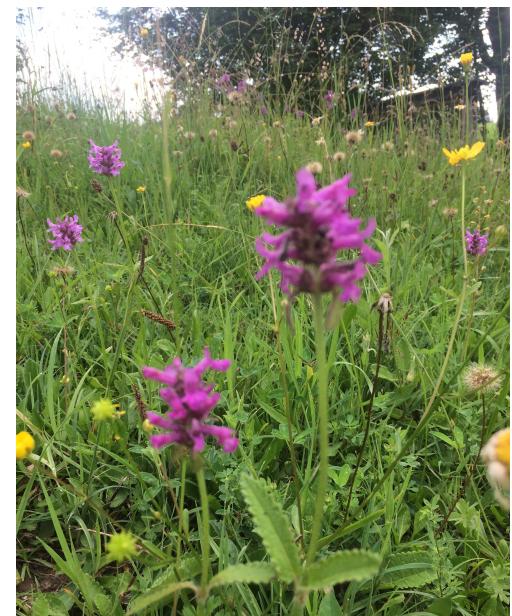
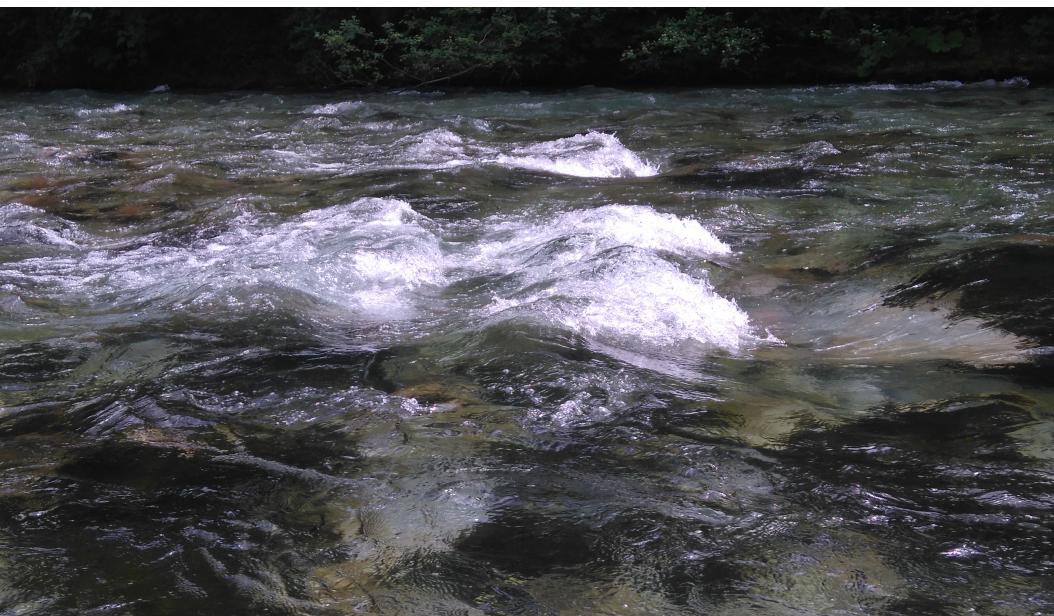
### Was erwartet Euch am Königssee:

- Ein Schweigekurs unter meiner Leitung in einem rustikalen Seminarhaus mit Wiesen rund ums Haus, in dem wir ganz unter uns Achtsamkeit üben können. Bergblick in viele Richtungen.
- Mir ist wichtig uns behutsam durch die Tage zu bewegen und diese so zu gestalten, dass wir mit Freude und ohne Druck und Zwang üben können.
- Kleine Gruppen mit sorgfältiger Betreuung.
- Übernachtung in 1, 2 oder Mehrbett Zimmer.
- Sitzmeditation, Gehmeditation, Metta, Bodyscan, Yoga, geleitete und stille Meditationsphasen.
- Gruppengespräche, zusätzlich Einzelinterviews.
- Gute vegetarische Küche mit Vollpension, Kaffee, Tee, Gebäck. Bitte bei Allergien anfragen.
- Weitläufige Wiesen und Wanderwege ums Haus.
- Täglich 30 - 60 Minuten Mitarbeit im Haus wie auch sonst bei Retreats üblich.

Ich freue mich sehr auf diese kostbare gemeinsame Zeit.

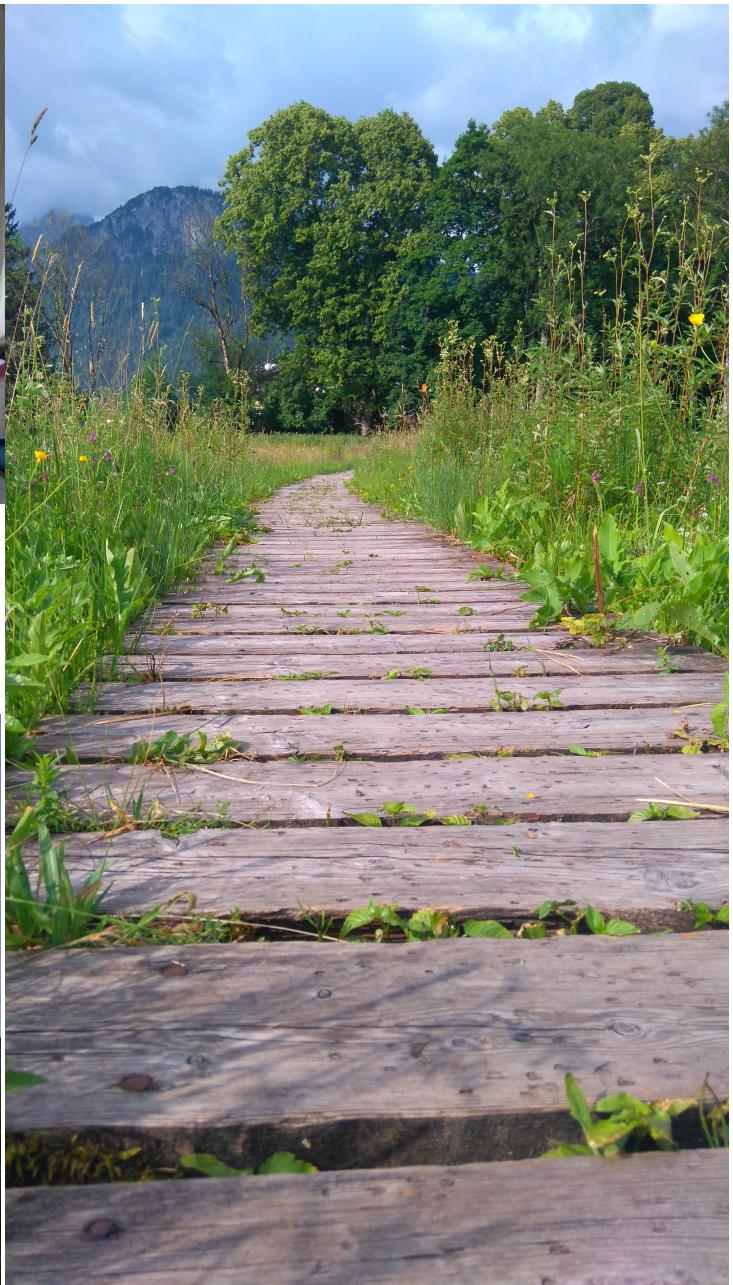
Herzlichst, Lisa Grashey







**Vielfalt- Bewegtheit - Weite  
Klarheit - Freude - Stille - Frieden**



**Leitung:  
Lisa Grashey**

Heilpraktikerin,  
Supervisorin  
MBSR/MBCT/  
DeeperMindfulness  
Trainerin MSC  
Wackerstrasse 33  
85051 Ingolstadt.  
Mobil: 0152 2488 4229