



## Achtsamkeit am Königssee September 2026

Vom 16.9 - 21.09.2026 findet unter meiner Leitung, wie seit vielen Jahren, ein Achtsamkeitsretreat im Seminarhaus am Königssee statt. Wir widmen uns einer vertiefenden Meditationspraxis auf Grundlagen 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. Zu sich kommen, mehr und mehr bei sich sein, mit den Bewegungen des eigenen Geistes vertrauter und geschickter werden und dessen Tiefen ausloten, sind Themen dieser Tage.

**Anreise:** 16.09.2026 ab 15:00 **Abreise:** 21.09.2026 um 11:00.

**Seminarbeginn** ist am 16.09.2026 um 16:00.

**Kosten:** € 822,- für die Übernachtung im Zwei oder Mehrbettzimmer mit Vollpension. Einzelzimmer € 1022,-.

**Unterstützung:** Damit alle gemeinsam praktizieren können gibt es die Möglichkeit den eigenen Kurspreis um € 80,- 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. (Im Notfall können diese gegen Gebühr im Haus 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 16.07.2026 werden € 60,- Verwaltungsgebühr einbehalten.

Bei Abmeldung ab dem 16.07.2026 fällt die volle Seminargebühr an. Eine Retreatrücktrittversicherung wird empfohlen! Infos dazu 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 guter Betreuung.
- Übernachtung in 1, 2 oder einem Mehrbett Zimmer. Wünsche für Zimmergemeinschaften werden gerne entgegen genommen.
- 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.

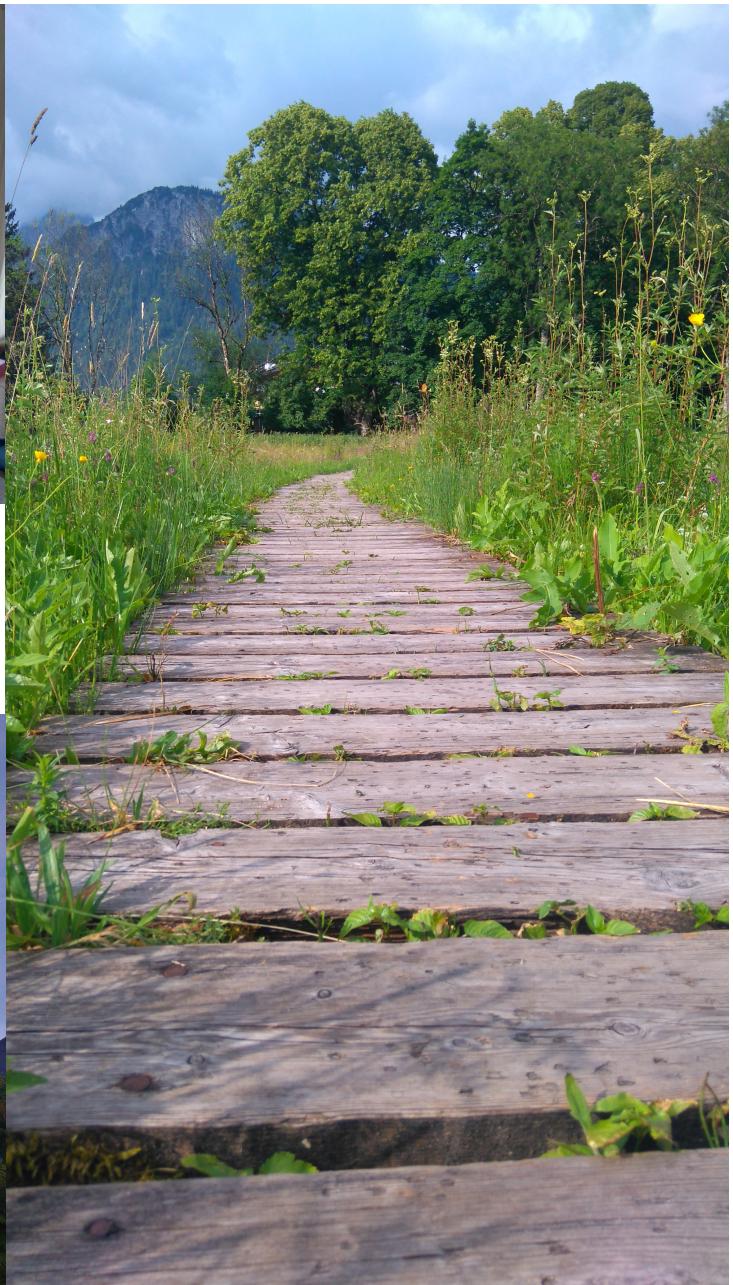


Ich freue mich sehr auf diese kostbare gemeinsame Zeit.  
Herzlichst, Lisa Grashey





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



Leitung:  
Lisa Grashey

Heilpraktikerin,  
Supervisorin  
MBSR/MBCT/Deeper  
Mindfulness  
Trainerin MSC  
Wackerstrasse 33  
85051 Ingolstadt.  
Mobil: 0152 2488 4220