

Neujahrsretreat

Tage in Stille - Schweigeseminar

Achtsamkeitsmeditation im Seminarzentrum Rosenhof, Weitra/Waldviertel
mit Christoph Köck (Meditation) & Miriam A. Silberschatz (Yoga)

Fr., 28. Dezember 2018 – Di., 1. Jänner 2019



Achtsamkeitsmeditation | Vipassana | Achtsamkeitsyoga | Herzensbildung | Geistesschulung

Die Schulung der Achtsamkeit hat inneres Wohl und Freiheit zum Ziel. Wir lernen dabei unweigerlich die Muster kennen, die uns von diesem Wohl trennen. Erkennen und Verstehen bewirkt Wandlung: Verstrickungen werden einsehbar, ihre Lösung in tieferem Selbstverständnis möglich. Sammlung und klares Sehen bilden die Dynamik, die uns an befreiende Einsicht in unser Dasein heranführt. Untrennbar damit verbunden ist das Kultivieren einer Haltung der wertschätzenden Motivation und des gründlichen Erforschens.

Meditation im Sitzen, Gehen und Stehen bilden den Schwerpunkt dieser Tage. Der Kurs wird im Schweigen abgehalten, was eine kostbare Gelegenheit bietet, tief in den meditativen Prozess einzutauchen. 2x täglich achtsames Yoga mit Miriam. Meditatives Gewahrsein wird in allen Aktivitäten, auch außerhalb der Meditationshalle geübt.

Ein Seminar für Anfänger und Erfahrene.



Christoph Köck (www.christoph-koeck.at) lebt und arbeitet in Wien als Psychotherapeut und Meditationslehrer. Er verbrachte 17 Jahre seines Lebens als buddhistischer Mönch, vornehmlich in Klöstern Ajahn Chahs in Thailand und Europa. Langjährige Lehrtätigkeit für Buddhismus und Meditation, MBSR, Personenzentrierter Psychotherapeut in freier Praxis in Wien und Mitarbeiter bei Windhorse Wien. Seit vielen Jahren internationale Lehrtätigkeit für Achtsamkeitsmeditation.



Miriam A. Silberschatz war 20 Jahre in der Musik- & Medienbranche tätig. Seit über 16 Jahren beschäftigt sie sich passioniert mit Yoga und Meditation. Als Dipl. Yoga- & Achtsamkeitslehrerin unterrichtet sie u.a. in der Yogarei und im One Yoga Wien. Ihr Fokus liegt auf achtsamkeitsbasierter, persönlicher Einzelarbeit mit Klienten und Kleingruppenttraining sowie Yoga für Unternehmen.

Kosten & Unterbringung:

5 Tage/4 Nächte inklusive 3x tägl. vegetarisch biologischer Vollwertkost. Hauskosten ab 77€ täglich. Buchung des Zimmers - nach Anmeldung - direkt beim Rosenhof. Seminarpauschale 280 €

Anmeldung: yogarei@gmx.at od. praxis@yogarei.com | Tel: +43 (0)650/860 90 45 | www.yogarei.com