



27. - 30. Juli 2017

Sommerretreat: Achtsamkeitsmeditation

„Plötzlich werde ich mir dieser Einatmung und dieser Ausatmung bewusst“

mit Annabelle Zinser

Wenn wir mit unserem Atem wirklich in Berührung kommen, können wir erkennen, wie alles uns hilft. Unser Getrenntsein von der Welt, die uns umgibt – von anderen Menschen, Tieren, Pflanzen und den Elementen - kann sich auflösen. Dieses Getrenntsein bringt sehr viel Leiden für uns und für andere. Wenn wir uns vollkommen dem Strom des ganzen Kosmos in uns, der Atembewegung anvertrauen, können wir ein Gefühl von großem Vertrauen und Verbunden-Sein erleben, und dann möchten wir eigentlich nur noch dazu beitragen, dass es allen Wesen, den Menschen und den Tieren und Mutter Erde so gut wie möglich geht.

Durch die Übung der Atem-Achtsamkeit sind wir in Berührung mit unserer eigenen Lebendigkeit und kommen in jedem Augenblick, können die Frische jedes Augenblicks erleben, und diese Bewusstheit kann dazu führen, dass es ein wunderbarer Augenblick wird.

Tagesablauf:

Geleitete und stille Sitz- und Geh-Meditation, leichte Yoga-Übungen, Tiefenentspannung, Rezitationen und Singen, Vortrag und achtsamer Austausch, Teezeremonie. Das Retreat findet größtenteils im Schweigen statt.

Ort: „Quelle des Mitgeföhls“ in 13467 Berlin-Hermsdorf, Heidenheimer Str. 27

Zeit: Donnerstag 18 Uhr (Ankommen ab 16.30 Uhr) bis Sonntag 15 Uhr

Kosten: 120,- Euro Grundkosten, Ermäßigung 90,- Euro;

Retreat mit Übernachtung und Verpflegung
einfache Übernachtung im Mehrbett-Zimmer,
vegane Bio-Vollwerternährung;

zusätzlich DANA- Spende für den Lebensunterhalt der Kursleiterin; bitte am Ende des Kurses in die Spendenbox legen.

Bitte Bettwäsche mitbringen oder gegen 10,- Euro ausleihen.

Anmeldung und Info:

T. 030-405 865 40

Email: quelledesmitgefuehls@web.de

Die Anmeldung gilt erst mit der Überweisung der Grundkosten auf das

Konto der „Quelle des Mitgeföhls e. V.“, GLS Bank

KtNr. 11 29 07 44 00 BLZ: 430 609 67

BIC: GENODEM1GLS

IBAN: DE444306 0967 1129 074 400

Annabelle Zinser

Staatsexamen in Geschichte und Politik. Arbeit als Yoga- und Meditationslehrerin. 1980 Beginn meiner Meditationspraxis. lange Jahre Vipassanameditation bei Ruth Denison, von der ich die Lehrerlaubnis erhielt.

1992 erlebte ich Thich Nhat Hanh in Berlin, 2003 wurde ich Mitglied seines "Intersein-Ordens", seit 2004 Dharmacharya von Thich Nhat Hanh.

Heute leite ich das Übungszentrum "Quelle des Mitgeföhls" in Berlin und bin Mitglied des Kuratoriums der Buddhistischen Akademie in Berlin.
www.annabellezinser.de

