Spürbewusstsein und Körperwahrnehmung

Retreat im Kloster Gerode

24. bis 27. Juni 2025 (optional bis 29.6.)

Leitung: Reinhard Billmeier und Matthias Lauterbach

Das Retreat „Spürbewusstsein und Körperwahrnehmung“

Seit mehreren Jahren sind die Retreats im Kloster Gerode fester Bestandteil unseres gemeinsamen Angebots. Die Veranstaltung ist in den letzten Jahren ein offener, etablierter Raum für Menschen aus allen Berufsfeldern geworden. In fast allen Achtsamkeitsansätzen steht die Entwicklung der Körperwahrnehmung an erster Stelle. Die emotionale und geistige Ebene damit zu verbinden ist für im Westen Sozialisierte oft ungewohnt und fast kulturfremd.
In der humanistischen Psychologie wurden diese Zusammenhänge seit Jahrzehnten genutzt. Es scheint uns deshalb sinnvoll, die Erkenntnisse mit denen der buddhistischen Psychologie und Philosophie zu verknüpfen: z.B. das „Awareness“-Prinzip der Gestaltpsychologie oder die Ansätze der humanistischen Körpertherapien wie Bioenergetik, Hakomi, Focusing…)
Es wird ein tieferes Verständnis von Achtsamkeit als grundlegender Haltung vermittelt, so dass es den Teilnehmenden möglich ist, eine eigene – den individuellen Bedingungen entsprechende - Alltagspraxis zu beginnen oder zu vertiefen.

Wir werden in den Retreat-Tagen eine Vielfalt entsprechender Übungen anbieten. Das Spürbewusstsein als ganzheitliche Präsenz im jeweiligen Augenblick kann so erweitert werden. Der Zusammenhang von Selbstfürsorge und (beruflichem) Wirken sowie alltagspraktische Überlegungen haben dabei ihren Platz.
Zusammen mit den anderen Klostergästen nehmen wir während der drei Tage an den Achtsamkeitsübungen der dort lebenden Gemeinschaft teil: am Morgen-Yoga, am Seva (der freiwilligen Mithilfe bei alltäglichen Diensten z.B. in der Küche) und an der Zusammenkunft zum meditativen Tagesausklang.

Termin, Ort, Kosten

Dienstag, 24.6.2025, 17 h, bis Freitag, 27.6.2025, ca. 14 h im Kloster Gerode, 37345 Sonnenstein (Südharz, Nähe Duderstadt); TN-Gebühren: 550 EUR + NK (Unterkunft / Verpflegung / Yoga & Meditation je nach Zimmerkategorie 112–136 EUR). Wir sind bestrebt, allen Interessierten eine Teilnahme zu ermöglichen unabhängig von ihrer finanziellen Situation. Deshalb gibt es auch im Retreat gesponserte Plätze – bitte sprechen sie uns an!
Da wir die Belegung in enger Abstimmung mit dem Klosterteam vornehmen, ist für alle Beteiligten eine möglichst frühzeitige schriftliche Anmeldung hilfreich. Alle Angemeldeten erhalten Anreise- und andere wichtige Hinweise spätestens eine Woche vorher.

Vertiefungstage

Nach einem halben Tag zur freien Verfügung (Freitag nachmittag) bieten wir für eine begrenzte TN-Zahl am Samstag und Sonntag eine Vertiefungszeit an. Zusätzliche Impulse, die wir aus unserer Erfahrung als Coaches und Entwicklungsbegleiter einbringen, sorgen für eine vertiefte Abrundung des Erlebens der Tage des Rückzugs in eine gezielte Ausrichtung der Persönlichkeitsentwicklung. Der Aufpreis für diese Option beträgt 200 EUR (+ Klosternebenkosten). Diese Intensivform endet am Sonntag mit dem Mittagessen.

Leitung

Dr. med. Matthias Lauterbach, Jahrgang 1949, arbeitet seit mehr als 20 Jahren als Coach und Unternehmensberater mit den Schwerpunkten Gesundheit, Teamentwicklung, Führungskräfteentwicklung sowie in der Weiterbildung für systemische Therapie und Beratung, für Aktionsmethoden, Coaching und Gesundheitscoaching. Er ist im Grundberuf Arzt (Facharzt für psychotherapeutische Medizin und Psychiatrie). Die langjährige klinische Erfahrung fließt in einen eigenen Ansatz (Gesundheitscoaching) für präventive Arbeitskontexte ein. Er begleitet Menschen auf ihren Wegen zu einer gesunden, achtsamen Lebenspraxis. Er ist Autor mehrerer Artikel und Bücher zu Coaching, Gesundheitscoaching und Aktionsmethoden.

Reinhard Billmeier (Dr. phil., geb. 1949) ist psychologischer Unternehmensberater, Coach-Ausbilder und Achtsamkeitslehrer. Seit vielen Jahren leitet er Retreats für Führungskräfte und bietet offene Meditationen für Berufstätige an. Er übt selbst seit 1980 verschiedene Formen von Meditation wie ZaZen, Vipassana, Bewegungsmeditation, während einer langjährigen Schülerschaft bei Ursa Paul (Heilhaus Kassel) auch Chakren-Meditation. Diese entwickelte er für die eigene Praxis weiter und integriert heute besonders wieder die Anfänge aus „Sitzen in Stille“ und kontemplativer Meditation.

Weitere Informationen

Matthias Lauterbach: Tel: +49 (0)151 270 55565
Reinhard Billmeier, Tel: +49 (0)5121 - 13 07 07
Anmeldung bitte nur über das NIS Hannover, Tel.: 0511.79090561,
https://nis-hannover.de/veranstaltungen

Illustration/Grafik (Titelseite): Annemarie Matzakow / Agentur Holl