



Sommer Retreat auf Kreta: Eins sein, mit dem was ist. 16. -23. Juli 2022

in Griechenland/ Kreta/ Nähe Plakias/ Souda Bucht/ Hotel Souda Mare



Das Sommer Retreat „**Eins sein, mit dem was ist**“ bietet die Gelegenheit und die Begleitung für eine intensive Selbsterforschung. Eine Forschungsreise in das eigene Innere, um sich dabei selbst besser kennen- und verstehen zu lernen und Selbsterkenntnis zu erlangen.

In akzeptierender Haltung das Innere zu erforschen, das ist die Meditation. In Ihr erfahren wir uns in der Tiefe. Im Erkennen und im liebevollen Annehmen dessen, wie wir wirklich sind, stellt sich Stille und inneren Frieden ein, der Ur-Grund, der uns mit Gelassenheit die Herausforderungen des Alltags meistern lässt.

Die Erkundung unseres Körpers und der Atmung auf der Ebene der Empfindungen ist wesentlich. Dort zeigt sich unser Ja Sagen oder unsere Widerstände zu dem, was das Leben jeden Moment neu bietet.

Bereits zum 7ten mal in Folge werden wir im Sommer für 1 Woche zum Praktizieren an diesem wunderbaren Ort an der Südküste Kretas sein.

Es steht auch genügend Zeit zur Verfügung, um die Sonne, die Strände, die sich fußläufig in der Nähe des Hotels befinden, das Meer und die Berge im Rücken des Seminarhauses zu erkunden und zu genießen.

Die Achtsamkeitspraxis im Retreat öffnet die Wahrnehmung und die Sinne weit und macht die seminarfreie Zeit zu einer wertvollen Erfahrung.





Programmablauf

Samstag : Anreise und Ankommen

Sonntag bis Freitag

- 7:30 - 8:30 Morgenmeditation
- 8:30 bis 9:45 Frühstück
- 9:45 bis 12:45 Seminareinheit am Vormittag
- der Nachmittag steht individuell frei zur Verfügung
- 18:30 – 19:15 Abendmeditation (mit Ausnahme am Donnerstag)
- 19:30 Abendessen

Samsatg:

- Abreise

Seminar - Inhalte

Inneres Yoga:

Das innere Yoga gründet auf Übungen aus dem kaschmirischen Shivaismus (nach meiner Lehrerin Nathalie Delay).

Über die gelenkte Aufmerksamkeit auf körperliche Empfindungen in Stille und in Bewegung löst sich körperliche Anspannung und Enge, wir gewinnen wieder Raum, Körper und Verstand werden harmonisiert.

Meditationen:

Wir praktizieren Meditationen aus dem Achtsamkeitstraining MBSR wie Sitzen mit dem Atem und Bodyscan.

Offenes Gewahrsein ohne Anleitung im Sinne „empfängliches Sein ohne zu tun“ stellt eine wesentliche Praxis des Retreats dar.

Die im Inneren Yoga in der Tiefe gefundene Sicherheit dient uns in der Meditation als Basis für die Öffnung zu dem, was über uns hinausführt.

Stille:

Wir erfahren die Stille, die allem zu Grunde liegt, erleben diese als Ur-Grund, als Boden, der auch im Alltag trägt.

Zudem üben wir am Donnerstag Vormittag in der Zeit zwischen dem Aufstehen und dem Mittagessen gemeinsam im „edlen Schweigen“.

Austausch:

Es gibt Phasen des authentischer Austauschs zu den Erfahrungen und Hindernissen. Im Sinne eines praktisch gelebtes wahrhaftig - Sein in Gemeinschaft in einem geschützten Rahmen.





Und dann?

Was sich im Laufe des Retreats nach und nach einstellt, ist sich ganz eins zu fühlen, im einfachen So-Sein und Eins sein, mit dem was ist.

Kosten und Buchung

Reiseorganisation und Buchung über Inside-Travel GmbH

<https://www.inside-travel.com/>

- 7 Nächte im Hotel Souda Mare
- Halbpension
- Programm " Sommer Retreat auf Kreta: Eins sein, mit dem was ist. "
- Sammeltransfers ab/bis Flughafen Heraklion

Pauschale: Pro Person im Doppelzimmer € 960,00

Aufpreis Einzelzimmer € 125,-

TeilnehmerInnen Rückmeldungen

"Sowohl das Programm und auch Otto als Leiter haben meine Erwartungen mehr als erfüllt. Eine so unmittelbare und direkte Wirkung durch die umsichtige Programmgestaltung und die sensible Gruppenführung hätte ich nicht erwartet, und es hätte von mir aus noch länger dauern können. Ich denke das Format + Otto mit seiner Erfahrung sind bestens geeignet für dieses Thema, und ich habe schon einige Menschen im Kopf, denen ich das ans Herz legen möchte." (Wolfgang)

„.....Dadurch wurde meine Praxis vertieft. Was ich feststellen konnte ist, dass meine innere Haltung im gesamten Alltag sich in Richtung auf größere Gelassenheit, Körperzentrierung und innerer Stille intensiviert hat. So kann ich sagen, dass ich sehr dankbar bin für den Kurs und für die gute Gruppe. Vor allem bin ich dir, lieber Otto, dankbar für die souveräne und authentische Vermittlung der Inhalte und auch für deine CD, die ich gerne höre.“ (Margarethe)

„Ich bin sehr froh, dass ich an dem Kurs teilgenommen habe. Meine Hoffnung, neuen Schwung für meine Meditationspraxis zu bekommen, hat sich voll erfüllt. Es ist zwar schon recht spürbar, wie sehr der Alltag seinen Sog entfaltet... das ist mir besonders nach der Rückkehr aus Kreta aufgefallen - und ja genau, da sind wir schon mitten drin: es ist mir aufgefallen, so wie ich immer öfter Dinge wahrnehme, während sie passieren :-)" (Belinda)





„Die Woche in Kreta mit Euch habe ich sehr genossen. Mit MBSR habe ich auch in den Wochen danach viel Freude empfunden. Mittlerweile habe ich die formalen Übungen in meinen Tagesablauf, trotz Schichtdienst, integrieren können.

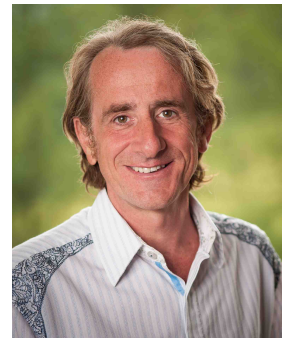
Ohne Meditation würde mir etwas fehlen.

Allen ein erfülltes Leben!“ (Klaus)

Leitung

Otto Raich MBA, MSc

Lehrer für Achtsamkeitsmeditation und MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), Coach, Supervisor und Organisationsentwickler. Zusammen mit seiner Frau Ulrike Leiter des Zentrums für Achtsamkeit, Yoga und Meditation in Linz, Österreich. Lehrt an verschiedenen Aus- und Fortbildungseinrichtungen in Österreich Meditation und MBSR. Eigene Praxis und Ausbildungen: Übung von Meditation Yoga Intern bei Nathalie Delay, Zenweg in der Linie Leere Wolke, MBSR Lehrer Ausbildung am IAS, Institut für Achtsamkeit und Stressprävention Bedburg, D Verschiedenste Meditationsretreats in Vipassana/Theravada Tradition, Kontemplation im Haus Gries, Energiearbeit bei Onelife Michael Barnett, Denzlingen, Meditationstherapie bei Günther Vetter, Kirchsschlag, Master Sozialwissenschaften an der Sigmund Freud Universität, Wien MBA an der Open University Milton Keynes, UK.



<http://raich-trauner.com>





**REISEANMELDUNG
zum Ferienseminar mit Otto Raich**

Bitte vollständig ausfüllen – jeweils pro Person - und zusenden/faxen/scannen an:
INSIDE TRAVEL, Klaus-Honauer-Str. 1, D-83512 Wasserburg a.Inn, Tel: 0049 (0)8071 - 2781, Fax: -5824,
E-Mail: info@inside-travel.com

Unter Anerkennung der umseitigen Reisebedingungen melde ich mich hiermit zum **Sommer Retreat**
» **Eins sein, mit dem was ist** « vom **16.07. – 23.07.2022** auf **Süd-Kreta** verbindlich an:

Name: Geb.-Datum:

Vorname: Tel.-Nr.:

Straße: Handy-Nr.:

Land/PLZ/Ort: E-Mail:

Preise für Unterkunft mit 7x kretisches Frühstücksbuffet & 6x dreigängiges Abendmenü, Kursgebühr, kostenloser Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3x am Samstag):

Doppelzimmer mit Dusche/WC/Balkon od. Terrasse zur Meerseite € 960,00
 Doppelzimmer zur Alleinbenutzung (= EZ-Zuschlag) € 125,00

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Zimmer zusammen mit:

(½ DZ-Belegung ist nur bei Gegenbuchung möglich. Ansonsten wird der EZ-Zuschlag in Rechnung gestellt.)

Verlängerungswoche vor oder nach dem Seminar inkl. Frühstück & 5x Abendessen, offenes Programm „kreativ – meditativ – aktiv“ (Bitte Sonderprospekt anfordern oder unter www.inside-travel.com) zum Preis ab:

€ 560,00 im DZ Zuschlag für DZ zur Alleinbenutzung € 125,00

Ich wünsche meinen Zusatzaufenthalt vom bis

Flüge vermitteln wir zum aktuellen Tagespreis (Bitte lassen Sie sich vor Festbuchung ein Angebot erteilen.)

Ich wünsche einen Flug vom bis ab/bis zum Preis von €

- Reiserücktrittsversicherung mit Rückreiseschutz** (kein Eigenanteil) (= € 61,00 Reisepreis bis € 1.200,00)
 (= € 71,00 Reisepreis bis € 1.400,00)

Nach Buchungseingang erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und Rechnung. Die Anzahlung in Höhe von 20% des Gesamtpreises (sofort) und die Restzahlung (28 Tage vor Reiseantritt) darf abgebucht werden von folgendem Konto:

IBAN-Nr.: BIC-Code:

Ort/Datum Unterschrift:

Bei Buchung bis zum 31.01.2022 gewähren wir 3% Frühbucherrabatt !!

