

# Achtsamkeit, Meditation, Selbstentwicklung



## Retreat im Kloster Gerode

21. bis 24. Mai 2019,  
optional bis 26.5. zu verlängern

Leitung: Reinhard Billmeier und Matthias Lauterbach

# Das Retreat „Achtsamkeit, Meditation und Selbstentwicklung“

Seit mehreren Jahren sind die Retreats im Kloster Gerode fester Bestandteil unseres gemeinsamen Angebots in der Veranstaltungsreihe Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Die Veranstaltung ist in den letzten Jahren ein offener, etablierter Raum für Menschen aus allen Berufsfeldern geworden. 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 von Meditation zu beginnen oder zu vertiefen. Der Zusammenhang von Selbstfürsorge und (beruflichem) Wirken sowie alltagspraktische Überlegungen haben dabei ihren Platz.

Wir arbeiten mit unterschiedlichen Zugängen zum Praktizieren von Achtsamkeit: verschiedene Formen von Meditation in Stille und Bewegung, in Konzentration und in offenem Gewahrsein, im Meditationsraum und in der Natur des Klosters. Phasen des Schweigens vertiefen die Erfahrungen.

Der Ort für das Retreat ist Gerode im Südharz. Das Kloster dort ist ein altes Benediktinerkloster, das 1994 vom Berliner Verein „Weg der Mitte“ übernommen und mit viel Liebe zum Detail ausgebaut wurde. Zusammen mit den anderen Gästen des Klosters 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, 21. Mai 2019, 17 h, bis Freitag, 24. Mai 2019, 14 h im Kloster Gerode, 37345 Sonnenstein / Ortsteil Gerode (Südharz, Nähe Duderstadt); TN-Gebühren: Selbstzahler: 550 EUR + NK (Unterkunft, Verpflegung/Klosterangebote, je nach Zimmerkategorie 270 – 375 EUR) / Firmen: 750 EUR + NK. 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!



## Vertiefungstage

Nach einem halben Tag zur freien Verfügung (Freitag nachmittag) bieten wir für eine begrenzte TN-Zahl am Samstag und Sonntag eine Vertiefungszeit an. Hintergrund ist der Wunsch von bisher Teilnehmenden, das Retreat mit zusätzlichen Meditationen und vertiefenden Impulsen für die persönliche Entwicklung zu verlängern und abzurunden. 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 Zen, 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 (= Organisationsbüro)

Download Veranstaltungsreihe insgesamt im Internet: [www.acht-sam-keit.de/pdf/wb-achtsamkeit.pdf](http://www.acht-sam-keit.de/pdf/wb-achtsamkeit.pdf)

Aktuelles unter: [www.r-billmeier.de/03aktuell/](http://www.r-billmeier.de/03aktuell/)

Anmeldung auch direkt im Internet: [www.acht-sam-keit.de/anmeldung.html](http://www.acht-sam-keit.de/anmeldung.html)