

# Retreat

## Achtsamkeit und Meditation



## Kloster Gerode

26. bis 29. Juni 2018,  
optional bis 1.7. zu verlängern

Leitung: Reinhard Billmeier und Matthias Lauterbach

# Das Retreat „Achtsamkeit und Meditation“

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 für das Detail renoviert 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, 26. Juni 2018, 17 h, bis Freitag, 29. Juni 2018, 14 h im Kloster Gerode, 37345 Sonnenstein / Ortsteil Gerode (Südharz, Nähe Duderstadt); TN-Gebühren: Selbstzahler: 500 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!

## Zusätzliche Klostertage

Nach einem halben Tag zur freien Verfügung 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 150 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.

Dr. phil. Reinhard Billmeier, Jahrgang 1949, arbeitet als psychologisch orientierter Coach und Managementberater, in der Weiterbildung von Coaches und als Meditations-Lehrer. Seit 1997 leitet er in Hildesheim ein offenes und kostenloses Angebot in Meditation an, seit 2004 die „Management-Retreats im Heilhaus Kassel“ zur Verbindung von Fragestellungen aus dem Management mit spirituellen Aspekten. Er übt selbst seit 1980 verschiedene Meditationsformen wie Za-Zen, Bewegungs- und Chakren-Meditation – heute insbesondere achtsames Yoga und das Sitzen in Stille. 2012 erhielt er die Autorisierung zur Lehre von Meditation, Achtsamkeit und zur Arbeit mit den Chakrenqualitäten.



## Weitere Informationen

Matthias Lauterbach: Tel: +49 (0)151 279 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)