



Meditationsretreat 2022

mit

Yuka Nakamura

Wann: Mo, 29.08.2022 – So, 04.09.2022

Wo: Alte Säge, Freizeitheim Breitenberg

Dielweg 25, 75389 Neuweiler-Breitenberg

Kultivierung und Einsicht

In der Meditation geht es um die Kultivierung von Geist und Herz. Durch ein geduldiges und entspanntes Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick entwickeln wir Qualitäten wie Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit und gewinnen Einsicht in die wahre Natur der Dinge.

In diesem Retreat kontemplieren wir, basierend auf dem Satipaṭṭhāna-Sutta, der Lehrrede über die vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit, alle Aspekte der Erfahrung - den Körper, die Gefühlstönungen, den Geist und die Dhammas, und lernen, sie im Licht der Weisheit zu sehen. Es handelt sich hierbei um eine der zentralsten und umfassendsten Meditationspraktiken des frühen Buddhismus, die den Geist in Richtung Befreiung führen kann.

Das Retreat bietet die Gelegenheit, sich in einem sicheren Rahmen intensiv der Meditationspraxis zu widmen. Der Tagesablauf beinhaltet Sitz- und Gehmeditationen, Vorträge sowie Gespräche mit der Lehrerin. Während des Retreats üben wir edles Schweigen, einschließlich des Verzichts auf jegliche elektronische Kommunikation.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Praktizierende geeignet.

Leitung: Yuka Nakamura praktiziert seit 1993 in verschiedenen buddhistischen Traditionen (Zen, Vipassana, Vajrayana). Sie ist Psychologin Dr. phil., MBSR-Lehrerin und -Ausbilderin. Sie lehrt Vipassana-Meditation im In- und Ausland, u.a. im Meditationszentrum Beatenberg (CH), Bodhi College, Insight Meditation Society (USA), Gaia House (UK) und Seminarhaus Engl (D). Sie ist auch Mitglied des Stiftungsrats des Meditationszentrums Beatenberg und der Core Faculty des Bodhi College. www.yuka-nakamura.ch

Kursgebühr: 275 € für Übernachtung und Verpflegung (bitte nächsten Abschnitt über Spende beachten)

Spende: Yuka Nakamura unterrichtet gemäß der Tradition auf Dana-Basis. Dana, übersetzt Großzügigkeit, bedeutet, dass buddhistische Belehrungen frei angeboten werden, ohne dafür ein festes Honorar zu verlangen. Zur Deckung ihres Lebensunterhalts und um ihr weitere Lehraktivitäten zu ermöglichen, ist sie jedoch auf freiwillige Beiträge der Teilnehmenden am Ende des Kurses angewiesen.



Tagesablauf: Dies ist ein intensives Meditationsretreat im Schweigen. Wir üben uns den ganzen Tag darin, entspannt präsent zu sein mit allen Erfahrungen in Körper, Herz und Geist. Im Sitzen, Gehen, Stehen, Liegen und bei allen Aktivitäten.

Täglich **eine Stunde Mithilfe im Haus** gehört zum Kurs.

Teilnahme von Beginn bis Schluss ist Bedingung der Teilnahme.

Intensive Meditationsretreats im Schweigen sind oft nicht geeignet für Menschen mit schweren akuten psychischen Problemen. Im Zweifelsfall bitten wir um eine vorgängige Absprache mit der Lehrerin: yuka.nakamura@bluewin.ch

Organisatorische Hinweise

Beginn:

Anreise ab	16.00 Uhr
Abendessen	18.00 Uhr
Kursbeginn	19.30 Uhr

Anfahrt : https://freizeitheim-breitenberg.ejw-calw.de/index.php?option=com_content&view=article&id=72&Itemid=514

Abreise: Abreise mit Lunchpaket, spätestens um **13.30 Uhr**

Anmeldung: Eine Anmeldung ist verbindlich (siehe separates Anmeldeformular). Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu entrichten. Für die Reservierung gilt die Reihenfolge des Zahlungseingangs.

Rücktritt: Bei Rücktritt fallen folgende Stornogebühren an:

Rücktritt bis vier Wochen vor Kursbeginn:	10% der Kursgebühr
Rücktritt bis zwei Wochen vor Kursbeginn:	40% der Kursgebühr
Rücktritt bis zwei Tage vor Kursbeginn:	50% der Kursgebühr

Bei späterem Rücktritt, Nicht-Anreise oder vorzeitiger Abreise ist der Gesamtbetrag zur Zahlung fällig.

Essen: Es gibt drei Mahlzeiten am Tag, die frisch zubereitet und reichhaltig sind. Es wird überwiegend eine pflanzliche Verpflegung angeboten und eine rein vegane Verpflegung ist ebenfalls problemlos möglich. Viele Produkte sind biologisch. Frisches Obst, Kaffee, Tee und Wasser stehen für euch bereit. Leider können wir nicht auf Allergien und Unverträglichkeiten Rücksicht nehmen. Bitte bringt spezielle Lebensmittel selbst mit.

Zimmer: Mehrbettzimmer mit Stockbetten (4-6 Betten), es gibt Gemeinschaftsduschen und WCs.

Bettwäsche: 3-teilig: **bitte mitbringen** (Bezüge, Laken, etc.), sowie Handtücher.

Kleidung: Hausschuhe, bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und Regenkleidung. Wir empfehlen, auch warme Kleidung im Gepäck zu haben.

Meditationskissen: Meditationskissen, Schals, Decken und Matten sowie Bänke **bitte mitbringen**. Stühle sind vorhanden.



Mobiltelefon: Um unsere Innenschau zu unterstützen bitten wir dringend darum, während des Kurses keine Mobiltelefone / Smartphones zu benutzen.
In dringenden Fällen kann folgende Telefonnummer benutzt bzw. für eingehende Telefonate angegeben werden: +49 1511 4925978

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme an dem Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung.
Der Kursleiter und Veranstalter übernimmt für physische oder psychische Schäden, die bei der Teilnahme auftreten könnten, ausser bei Vorsatz bzw. grober Fahrlässigkeit, keinerlei Haftung.
Für persönliche Gegenstände und Wertsachen kann nicht gehaftet werden.