



WALDHAUS AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 35 Steffi Höltje / Margret de Backere – FAMILIENRETREAT

Dienstag, 4. August (ab 18 Uhr) – Sonntag, 09. August
5 Tage – KB € 190 + UB, für Kinder KB + UB minus 50 %

Achtsam und entspannt zusammen sein: Singen, spielen, meditieren, Natur erfahren, Stille und Gemeinschaft erleben. Gemeinsam mit Erwachsenen und Kindern möchten wir einen Raum schaffen, der von Leichtigkeit und liebevollem Miteinander geprägt ist.

Väter, Mütter, Kinder und alle die das Zusammensein mit Kindern genießen, sind eingeladen, in den Sommerferien einige Tage miteinander in achtsamer Atmosphäre und der herrlichen Umgebung des Waldhauses zu verbringen. Gemeinsam möchten wir einen Raum schaffen, der von Akzeptanz, liebevollem Miteinander und Leichtigkeit geprägt ist und der es allen ermöglicht, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Auf spielerische Weise entdecken wir die Früchte der Achtsamkeitspraxis. Die kindliche Fantasie und Kreativität können ein Tor zu unserer grundlegenden Freude auf dem Übungsweg sein. Gemeinsam wollen wir spielen, singen und die Natur erleben. Als „Gemeinschaft auf Zeit“ können wir erfahren, wie uns ein täglicher Rhythmus und kleine Rituale helfen, die Energie der Achtsamkeit stärker im Familienalltag zu verankern.

Für die Erwachsenen wird es ein Angebot mit stiller und geleiteter Sitzmeditation, Gehmeditation im Freien, sanften Körper- und Entspannungsübungen und achtsamem Erfahrungsaustausch geben.

Die Aktivitäten sind abgestimmt auf Kinder im Alter zwischen 5 und 12 Jahren. Jüngere Kinder können gerne dabei sein, die Eltern sind dann jedoch mehr gefragt. Auch Jugendliche sind herzlich willkommen.



Steffi Höltje, Meditationslehrerin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (in Zert.); berufliche Erfahrungen in Schule und Behindertenarbeit.

Margret de Backere, Meditationslehrerin und Diplompädagogin; vielfältige berufliche Erfahrungen in sozialpädagogischen und therapeutischen Arbeitsfeldern.

Beide haben langjährige Meditationserfahrung und sind seit 1993 Schülerinnen des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh. Zwei Jahre lebten sie in seiner klösterlichen Gemeinschaft „Plum Village“ in Frankreich, wo sie ein umfassendes Training in der Übung der Achtsamkeit erhielten.