

# Neujahr- Retreat

27.12.-2.1.18

Renate Seifarth



in Stille das  
Jahr beenden

**Vipassana  
und Metta**

**Inhalt:** Intensives Meditations-Retreat im **Schweigen**. Wir praktizieren Vipassana ergänzt durch Metta. Vipassana zielt auf die Entwicklung von Weisheit und Mitgefühl. Wie finde ich Frieden? Wie finde ich Erfüllung? Wie finde ich zu einem Ende von Leiden?, sind die Fragen, auf die wir eine Antwort suchen. Achtsamkeit, ein klares interessiertes wohlwollendes Wahrnehmen, was jetzt geschieht, ist das wichtigste Werkzeug. Beginnende erhalten umfangreiche Erklärungen für ihren Einstieg, Erfahrene können ihre Praxis vertiefen. Im Checkin-Gespräch wird die Praxis individuell begleitet. Vorträge betten Erfahrenes ein und beleuchten den buddhistischen Hintergrund.

**Hinweise:** Retreat bedeutet Rückzug. Stille ist während des Kurses ein wesentlicher Bestandteil. Die Kursteilnehmer/innen schweigen daher untereinander und verzichten auf Kommunikation nach außen, auch auf Telefonieren, SMS, Whats App, Internet etc. Unterbringung in 2 - 3er-Zimmern, (EZ nur in Ausnahmefällen und abhängig von TN-Zahl. Aufpreis von 84 €. Kann erst kurz vor Kursbeginn zugesagt werden!), Geschlechtertrennung. Diätwünsche bitte vorher anmelden!

**Renate Seifarth** seit 1989 intensives Studium des Buddhismus und Meditationspraxis, 6 Jahre Retreaterfahrung inkl. Klosteraufenthalt. Seit 2000 tätig als Seminarleiterin, Übersetzerin und Autorin ("Buddha at home"). Wichtigste Lehrer: Fred von Allmen, Stephen Batchelor, Joseph Goldstein. Mir liegt eine zeitgemäße Anwendung der Lehre für ein säkulares Leben am Herzen.



**Veranstalter:** Sati. Verein zur Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit e.V.

**Termine:** Kursbeginn ist am Mittwoch, 27.12.2017, um 18h. Anreise 16-18h.  
Kursende am Dienstag, den 2.01.2018, gegen 13h.

**Ort:** Wilde Rose e.V. Kulturzentrum  
Borgholzhausener Str. 75  
D-49324 Melle  
<http://www.wilde-rose.com>

**weitere Info:** [www.renateseifarth.de](http://www.renateseifarth.de)

**Kosten:** 390 € (Unkosten für Organisation, Unterkunft und Verpflegung)  
plus Dana-Spende für Renate  
Nach buddhistischer Tradition gilt das Prinzip der Freiwilligkeit. Renate finanziert ihren gesamten Lebensunterhalt aus freiwilligen Beiträgen. Am Kursende gibt es die Möglichkeit anonym und in **bar** dazu beizutragen.

**Anmeldung:** Carola Seifert, Tel: 07822/43 33 832  
Mail: [carola@renateseifarth.de](mailto:carola@renateseifarth.de).

Bitte mit der Anmeldung die gesamte Kursgebühr überweisen. Erst dann ist die Anmeldung gültig.

#### **Rücktritt**

Bei Rücktritt bis zum 11.12. wird die Kursgebühr minus 50 Euro zurückerstattet. Bei Abmeldung bis zum 18.12. werden 150 Euro zurück erstattet, bei Abmeldung nach dem 19.12. wird die gesamte Kursgebühr einbehalten, außer jemand kann von einer bestehenden Warteliste nachrücken.

#### **An- und Abreise**

Mit dem Zug bis Melle. Vom Bahnhof mit dem Taxi (etwa 12€).  
Mit dem Auto. Siehe Wegbeschreibung auf der Webseite der Wilden Rose.