



2017

WALDHAUS AM LAACHER SEE

KURS 36

STEFFI HÖLTJE / MARGRET DE BACKERE: FAMILIEN-RETREAT

Montag, 7. – Sonntag, 13. August - 6 Tage

KB € 272 (200/72) + 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 ist Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Meditationslehrerin in der Tradition von Thich Nhat Hanh

Margret ist Diplompädagogin und Meditationslehrerin, langjährige Schülerin von Thich Nhat Hanh.