



# WALDHAUS AM LAACHER SEE

## KURS 20

### **SUE UND KYO-SHIN DR. MENNO VISSER: WANDER-RETREAT – ACHTSAMES WANDERN THEMA: IN KONTAKT MIT SICH SELBER UND DER NATUR**

---

**Mittwoch 19. - Sonntag 23. April - 4 Tage**  
**KB € 160 (112/48, Ermäßigung möglich) + UB + Spende**

Info: [www.achtsames-wandern.info](http://www.achtsames-wandern.info)

---

In diesem Retreat werden wir die wunderschöne Umgebung der Vulkan-Eifel nutzen, um uns in der Natur und als Bestandteil der Natur zu erleben. Das Sein in der Natur kann uns helfen, unsere Sorgen und Projekte loszulassen und ganz im Hier und Jetzt zu sein. Wir gehen im Schweigen in gemäßigtem Wandertempo. Dabei wird es immer wieder ein Innehalten geben, um uns im vorurteilsfreien Schauen der Landschaft zu üben. Morgens und abends finden Sitzmeditationen statt; zusätzlich wird es Tiefenentspannung und Austausch-Runden geben. Wir werden vier bis acht Stunden am Tag wandern und mittags gemeinsam draußen essen. Dazu bringen Sie bitte mit: gute Wanderschuhe, Regenjacke und Regenhose, Sitzunterlage für draußen, Rucksack für Lunchpaket\* für unser Mittagessen in der Natur und - ein Lächeln.

Bitte an eigene Trinkflasche und Aufbewahrungsgefäß für das Lunchpaket denken.



**Sue Visser** und **Kyo Shin Dr. Menno Visser** praktizieren als Ehepaar mit zwei Kindern seit 1990 in der Tradition des japanischen Rinzai-Zens und seit 1998 in der Tradition von Thich Nhat Hanh. Während Sue neben ihrem christlichen Glauben ihr spirituelles Zuhause in der Achtsamkeitspraxis Thich Nath Hanh's gefunden hat, wurde Menno Dharma-Nachfolger von Zenmeisterin En Kyo Regina Weißbach (Tradition des Hokoji-Klosters, Japan). Menno ist als Zenlehrer im Zenkreis Bremen tätig und verbindet in seiner Lehrtätigkeit Elemente des japanischen Zens mit der Achtsamkeitspraxis.