



# KLARHEIT UND MITGEFÜHL

## MEDITATIONSRETREAT IN STILLE

BUDDHISTISCHE MEDITATION  
MIT TINEKE OSTERLOH

WOCHENENDE 15.-17. JUNI 2018  
SEMINARHAUS ARTS AND MOVEMENTS, PANKER-DARRY [OSTSEE]

---



*„Wenn dein Geist durch Meditation gesammelt ist  
und in sich selber ruht, ... dann solltest du dich immer wieder darin üben,  
die Liebe und das Mitgefühl, die Freude und den Gleichmut zu entfalten, -  
bis sie dich ganz durchdringen und erfüllen.“*  
Buddha

### KURS / RETREAT

Für diesen Meditationskurs ziehen wir uns an einen besonders schönen Ort zurück, um zu meditieren, zur Ruhe zu kommen und die buddhistischen Weisheitslehren [Dharma] zu hören.

Ich gebe alle grundlegenden Meditationsanleitungen für die stille, fokussierte Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) und insbesondere auch für die Metta Meditation: einen Übungsweg, um Herzenswärme, Freude, Gelassenheit und Mitgefühl mit sich selbst und andere zu entwickeln.

Der Tagesablauf ist entspannt mit Meditationszeiten im Sitzen, Liegen und Gehen. Wann immer das Wetter es zulässt, werden wir auch den herrlichen Garten zum Meditieren nutzen. Die Kunst besteht darin, sich dem, was wir tun, ganz hinzugeben. Die Meditation bekommt dadurch eine ungeahnte Leichtigkeit und Offenheit.

In den ergänzenden Vorträgen gebe ich interessante Einblicke in die buddhistische Psychologie und die Weisheitslehren.

### STILLE

Um Herz und Geist noch leichter zur Ruhe kommen zu lassen, verzichten die Teilnehmenden während des Retreats von Freitagabend bis Sonntagvormittag auf alle beiläufigen Unterhaltungen [Schweigeseminar]. Es gibt jedoch zu bestimmten Zeiten die Möglichkeit, Fragen zu stellen ... und natürlich bleibt alles in einem leichten und entspannten Rahmen.

## WER KANN TEILNEHMEN?

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieses Seminar ist offen für alle, ganz gleich, ob du das Meditieren für dich erst entdecken möchtest, oder bereits langjährige Erfahrung hast.

## ÜBER MICH

Ich unterrichte seit 20 Jahren buddhistische Meditation und Weisheitslehren und arbeite selbständig als Coach und Autorin.

Mein neues Buch ist 2017 im GU Verlag erschienen und hat den Titel „Stark im Wandel – Lebensveränderungen annehmen und aktiv gestalten.“ Mehr Informationen: [www.klarheit-finden.de](http://www.klarheit-finden.de)



## ZEIT

Beginn: Freitag, 15. Juni 2018 um 17.00 Uhr mit anschließendem Abendessen.

Ende: Sonntag, 17. Juni 2018 gegen 13.30 Uhr nach dem Mittagessen

## KOSTEN PRO PERSON/ WOCHENENDE

- Teilnahme an dem Retreat: 250 Euro. Ermäßigung auf Anfrage.
- Übernachtung [EZ und DZ]: 82,- bis 132,- Euro.
- Verpflegung [frisch & vegetarisch]: je nach Gruppengröße 60,- bis 72,- Euro.

## ANMELDUNG

→ FÜR DIE TEILNAHME AM MEDITATIONSRETREAT

Tineke Osterloh

Telefon: 040 - 866 466 81

Sprechzeiten: Mo. + Do. 10 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung

E-Mail: [info@klarheit-finden.de](mailto:info@klarheit-finden.de)

## ONLINE-ANMELDUNG

[www.klarheit-finden.de](http://www.klarheit-finden.de)

→ ZIMMER-ANMELDUNG IM SEMINARHAUS

Das Haus liegt in einem Naturschutzgebiet in der Holsteinischen Schweiz, nahe der Hohwachter Bucht.

Übernachtung in liebevoll gestalteten Einzel- und Doppelzimmern.

## BITTE RESERVIERE DEIN ZIMMER DIREKT IM SEMINARHAUS ARTS AND MOVEMENTS

Regina und Paul Triesscheijn

Dorfstraße 8

24321 Panker-Darry

Telefon 04381 – 4713

[info@arts-and-movements.de](mailto:info@arts-and-movements.de)

[www.arts-and-movements.de](http://www.arts-and-movements.de)



Bildnachweise

[Zen Kreis]: Fotolia.com; [Buddhaköpfe]: Fotolia.com; [Porträt]: K. Seipt  
[Pferde und Seminarhaus: Paul Triesscheijn, arts-and-movements]