

TERMINE**10.10.2026 - 11.10.2026****ZEIT**

10:00 - 16:00 Uhr

16 Unterrichtsstunden

ORT

Diakonische Akademie
für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

ZIELGRUPPE

alle Interessierten, die einfach
innehalten, einmal durchatmen,
nichts müssen und einfach sein
wollen

REFERENTINNEN

Doreen Gläßer-Fathi, Basistrainerin
Rhythmus. Atem. Bewegung (RAB)
nach H.L. Scharing und
Sitzgruppenleiterin der
Kontemplationslinie
Wolke des Nichtwissens nach
Willigis Jäger

ANSPRECHPARTNER/IN

Ina Perless, Simone Kühn
Tel.: 035207 843-50
E-Mail: info@diakademie.de

KOSTEN**155,00 Euro****BERUFL. WEITERBILDUNG**

Wochenende in Stille - Schweigeretreat mit Meditation und Körperarbeit

#Der Mensch möge zu sich kommen, zu seinem eigenen Sein. Das ist das Wesentliche.
H.L. Scharing

Unser tägliches Leben stellt uns fortwährend vor Herausforderungen. Wir sehen uns Erwartungen – sowohl von anderen als auch von uns selbst – gegenüber, haben noch dies oder jenes zu erledigen, wollen etwas erreichen oder sind auf der Suche. Unsere Aufmerksamkeit ist dabei ständig nach außen gerichtet. Gedanklich verweilen wir häufig in der Vergangenheit oder in der Zukunft.

Dieses Wochenende ist eine Einladung, einmal aus dem Gedankenstrom auszutreten, den Blick nach innen zu richten, die permanente Suche loszulassen und im JETZT wirklich präsent zu sein – ganz in der Stille unserer wahren Natur anzukommen.

In diesen zwei Tagen des Schweigens kann man sich ganz sich selbst zuwenden, ganz ohne Ablenkungen und Zerstreuung. Wer bin ich, wenn es keine Ablenkungen mehr gibt? Was bleibt, wenn der Druck entfällt und wir nicht mehr funktionieren müssen?

Die Stille, die Sie hier erleben, ermöglicht es Ihnen, eine Klarheit zu erlangen, die im hektischen Alltag oft verloren geht und so Gelassenheit, inneren Frieden und Weite zu finden sowie eine tiefe Verbundenheit mit allem zu erfahren.

Auf diese Weise gestärkt, können Sie in Ihren Alltag zurückkehren und das Erfahrene in diesen integrieren.
Einfach innehalten, einmal durchatmen. Nichts müssen. Einfach sein. Frieden.

■ Inhaltliche Schwerpunkte

- Einführung in die Meditation, um eine eigene Meditationspraxis zu entwickeln oder zu vertiefen.
- Meditationseinheiten in Stille und Bewegung, die dich aus dem Denken ins Fühlen und darüber hinaus führen.
- Meditatives Gehen, um dich mit deinem Atem und deinen Bewegungen in Einklang zu bringen.
- Angeleiteter Austausch in der Gruppe und wahrhaftige Gemeinschaft erfahren

■ Zugangsvoraussetzung

- keine Vorerfahrungen erforderlich, nur Offenheit
- Bereitschaft während der gesamten Seminardauer im Schweigen zu verweilen, mit Ausnahme Zeiten angeleiteten Austausches
- Es ist nicht erforderlich, im Schneidersitz am Boden sitzen zu können, vielmehr besteht auch die Möglichkeit des Sitzens auf einem Stuhl oder Hocker

■ Hinweise

Bitte mitbringen:

- 2 Decken
- eigenes Meditationskissen oder -bänkchen
- bequeme Kleidung, warme Socken

Es wird empfohlen, die Übernachtungsmöglichkeiten vor Ort zu nutzen, damit

[Hier geht es direkt zur Kursanmeldung >](#)

sich ganz auf die Stille eingelassen werden kann.
Gästehaus Moritzburg (direkt auf dem Campus) ist leider ausgebucht. Bitte
Übernachtungsmöglichkeiten in Moritzburg nutzen.

