

Info Blatt zum Metta-Alltags-Retreat Online

mit Marie Mannschatz vom 27.6. – 4.7. 2020



Mit einem Retreat haben wir bisher immer verbunden, uns aus dem Alltag heraus zu ziehen und unser Zuhause zu verlassen. Retreat im Haus der Stille heißt, in der Natur zu sein, uns bekochen zu lassen, mit anderen zusammen zu schweigen und auch füreinander zu sorgen durch die Arbeitsaufgaben, die wir übernehmen im Garten, beim Abwaschen, Putzen etc. Darüber hinaus gibt es das nährend Miteinander in der Meditationshalle. Sitzen bleiben, auch wenn man am liebsten davon laufen möchte. Den gemeinsamen Atem der Gruppe spüren. Das Miteinander im Retreat wird getragen von dem Entschluss, dafür zu sorgen, dass alle an der gemeinsamen Praxis wachsen und eine heilsame Erfahrung machen können.

Zuhause, im Alltag, sind Menschen um uns herum, die unsere Praxis mehr oder weniger unterstützen, sie vielleicht gar nicht kennen. Wir haben nicht den gleichen beschützten Raum wie im Retreat. Es wird daher im Metta-Alltags-Retreat eine herausragende Aufgabe sein, sich abzugrenzen und sich selbst einen beschützten Raum zu schaffen, in dem die Praxis gedeihen kann. Dabei hilft es, sich eine Tagesstruktur zu geben und einen guten Platz zum Meditieren und für die Körperübungen zu haben sowie einen kleinen Altar her zu richten – vielleicht mit Blume, Kerze, einem inspirierenden Zitat oder Bild.

Im Alltags-Retreat erinnern wir uns schon beim Aufwachen daran, dass wir diesen vor uns liegenden Tag in besonderer Weise für die Praxis nutzen wollen. Essen kochen, putzen, spazieren gehen, einkaufen, lesen - alle Aktivitäten werden – neben den online-Zeiten - zum Teil unseres achtsamen Metta-Alltags-Retreats, das morgens 7- 8:30 und abends 18:30 – 20:30 gemeinsam über Zoom stattfindet – mit Meditation, Körperentspannung, Vortrag und täglichen Hinweisen für das Üben im Alltag. Wenn du dich für dieses Retreat anmeldest – am besten formlos per e-mail: mail@mariemannschatz.de - bekommst du weitere Informationen und eine ausführliche technische Anleitung zugeschickt. Die Kosten betragen 330,- inkl. 19% USt für die Woche, eine Ermäßigung ist auf Wunsch möglich.

So weit meine Vorab-Info. Ich bin gespannt auf dieses neue Retreat-Format und die Erfahrungen, die wir gemeinsam damit sammeln können.

Mit herzlichen Grüßen,
Marie