



VON EN WILLKOMMEN!

Bitte beachte, dass alles, das du hier liest, für deinen Verstand ist. Das, was das Retreat wahrhaftig für dich und dein MenschSein, dein EchtSein, dein Leben bedeutet, ist unbeschreiblich. Gleich gültig wie viele Worte wir verwenden. Das Retreat dient deinem SEIN und Fühlen. Als Mensch eben.



Warum?

Wie wertvoll Meditation ist, kannst du überall erfahren. Ebenso findest du viele Möglichkeiten, beim Vipassana zu erfahren, wie Wertvoll das gemeinsame Schweigen mit anderen für dich und dein System ist. Und wir sehen, dass es heute, in dieser Wandelzeit mehr braucht, um ganz als Mensch mit einem glückseligen JA! im System auf dieser Erde zu sein, zu leben, lieben und lachen.

So potenzieren wir mit dem loahoku Stille Heilung Sein Retreat alle Vorteile und Möglichkeiten von Vipassana und Schweige Retreats mit Tools und Möglichkeiten aus dem Spiel des Liebens. Das Feld der Wunder, die live KlangHeilungen, die Channelings, die Möglichkeiten, dich für das Berühren zu öffnen, etc. beschleunigen und vertieften Heilung, Transformation, Veränderung auf allen Ebenen und vor allem fokussiert alles auf deinem Verwurzeln, deinem MenschSein, deinem HierSein auf der Erde.

Nach 24 Stunden schweigen startet dein Körper und dein System, zur Ruhe zu kommen. Du kommst tiefer und tiefer bei dir selbst an. Dank dem Feld der Wunder kannst du bereits ab dem ersten Tag TiefenHeilung und vollständige Transformation erfahren.

Was willst du erreichen? Wer willst du sein? Wo stehst du gerade?

- Willst du fokussierter sein?
- Willst du Tools und Möglichkeiten, schnell und überall Stress zu vermindern, abzubauen, zu vermeiden?
- Brauchst du neue Impulse?
- Willst du schnell klare Entscheidungen treffen?
- Möchtest du mehr Klarsicht und Weitsicht?
- Willst du deinen Verstand wieder lenken?
- Möchtest du mehr Selbstdisziplin?
- Willst du schnell einen Überblick über Situationen bekommen?
- Hast du Glaubenssätze, die du transformieren willst?
- Willst du Gewohnheiten, Verhaltensweisen,... loslassen?
- Möchtest du inneren Frieden und damit auch Frieden mit anderen leben?
- Willst du im Moment sein?
- Willst du mehr Klarheit?
- Hast du Ängste und Druck, die du transformieren willst?
- Möchtest du Energie und Kraft aufladen?
- Brauchst du mehr Harmonie?
- Stehst du vor wichtigen Entscheidungen in deinem Leben?
- Willst du wieder fühlen können?
- Hast du Lust, deinen Körper wieder zu spüren?
- Willst du besser auf deinen Körper hören?
- Möchtest du lernen, deinen Verstand zu kontrollieren und ihn zu enttarnen?



- Willst du eine schnelle und wirksame Methode für deine tägliche MeditationsPraxis erlernen?
- Willst du dich öffnen für das MenschSein, für Menschen an sich?
- Willst du wieder dich selbst, dein Sein, dein MenschSein fühlen?
- Willst du eintauchen in das, was du wahrhaftig bist?

Organisatorisches

Du brauchst keinerlei VorErfahrungen mit Meditation oder Vipassana oder ähnlichem. Wir erklären und spielen teilweise gemeinsam die im Retreat angewandten Techniken vor Beginn des zweiten Tages.

Die Zeiten, die wir dir mit deiner Anmeldung zusenden, sind von dir gänzlich einzuhalten. Wir setzen Pünktlichkeit voraus, sodass alle im Genuss von Ruhe und Kraft sein können. Wir machen jeweils 10 Minuten vor Beginn der Einheit darauf aufmerksam, sodass du jederzeit pünktlich und ohne Stress bei den Einheiten sein kannst.

Bringe bitte bringe folgende Dinge mit:

- deinen eigenen Wecker, um morgens rechtzeitig mit uns zu beginnen. Bitte erinnere dich, dass du kein mobiles Gerät (Handy, iPad und dergleichen) bei dir hast
- dein Sitzkissen sowie eine Decke und Material zum Unterfüttern - wir meditieren häufig und lange und du weißt am besten, was du brauchst, damit es dir jederzeit gut geht.

Gesundheit

Das StilleHeilungSein Retreat ist nicht für dich, wenn du in aktueller psychotherapeutischer oder psychosomatischer Behandlung bist, oder / und Psychopharmaka oder ähnliches einnimmst.

Drogen und Genussmittel

Während dem StilleHeilungSein Retreat sind Drogen, Alkohol, sonstige Rausch- oder Betäubungsmittel nicht erlaubt. Das gilt auch für Tranquilizer, Schlaftabletten und alle sonstigen Sedativa. Wenn du auf ärztliche Anordnung hin Arzneimittel einnimmst, schreibe das bitte bei deiner Anmeldung dazu. Rauchen sowie Kauen und Schnupfen von Tabak ist während des Retreats nicht erlaubt.

Unterhaltung

Von Mobiltelefonen, Büchern, I pads oder sonstigem, das uns von unserem Inneren ins Aussen bringt, trennen wir uns für die Tage von *StilleHeilungSein* komplett. Du gibst alles bei Ankunft ab oder bringst all das idealerweise gar nicht mit.

Ebenfalls verzichtest du auf jegliche Art von Musik oder Musikinstrumente, Lese- oder Schreibmaterialien oder ähnliches.



Wir empfehlen, dass du keinerlei Einfluss oder/und Ablenkung von Aussen in dein System hinein lässt, um das Beste für dich zu erleben.

Essen und Trinken

Wir bieten dir drei Mal täglich vegetarische Speisen an, die deine Meditation bestens unterstützen und bitten dich, auf zusätzliche selbst mitgebrachte Speisen zu verzichten. Wenn du eine bestimmte Diät aus körperlichen Gründen einhalten musst, schreibe dieses bitte bei der Anmeldung dazu.

Edle Stille

Ab 21.30 an Tag 1 bis nach dem Mittagessen von Tag 5 müssen alle Teilnehmer die *Edle Stille* einhalten. *Edle Stille* bedeutet Stille von Körper, Sprache und Geist. Jede Art von Kommunikation mit den Mitmeditierenden, einschließlich Gesten, Zeichensprache, geschriebenen Notizen et cetera, ist untersagt. Dieses gilt auch, wenn du mit deinem Partner da bist.

Wann immer es notwendig ist, kannst du dich bei Problemen mit dem Essen, der Unterbringung, der Gesundheit et cetera an loahoku wenden. Auch diese Kontakte sind eine Ausnahme, die du auf ein Minimum beschränkst. Es ist wichtig für dich und deine TiefenHeilung, ganz bei dir zu sein.

Aufenthalt im ZweierSystem

Paare können gemeinsam im Zimmer übernachten. Für sie gilt ebenso wie für alle anderen, dass sie die *edle Stille* einhalten. Wenn sie unter sich sind, können sie sich nach eigenem Ermessen und in beiderseitigem JA! achtsam berühren.

Berührung und Körperkontakt - MenschSein Session

Die Edle Stille ist perfekt für dein KraftTanken, Ankommen, Erkennen und Entfalten und in dieser WandelZeit, auf dem Weg ins Spiel des Liebens, in die neuen Gemeinschaften braucht es mehr. Unser Körper ist da, um berührt zu sein, gleichzeitig sind die meisten von uns gewohnt, zu berühren, um die Zerstörung zu leben. Wir öffnen auch hier den Raum für das Neue in deinem Sein. Und du hast die Wahl, ob du dich einlassen möchtest, dich öffnen willst für Berührung oder ob du in der Edlen Stille sein und bleiben willst.

Eine Wunderbarhafte Möglichkeit der Berührung ist auch die ShaktiMat. Wenn du eine hast, kannst du sie gerne mitbringen und dich während der eigenen Praxis darauf entspannen. Andere Massagegeräte wie FAszienrollen etc. sind erlaubt, soweit sie manuell, also ohne Motor oder / und Töne sind. Anders ausgedrückt: alles, das summt oder brummt oder sonstige Töne von sich gibt, ist nicht erlaubt.

Sonstiges

Es ist nicht erlaubt, während der einzelnen Einheiten aufzustehen. Aus eigener Erfahrung ist es durchaus möglich, bis zu zwei Stunden am Stück zu sitzen. Wir haben zwischen den Einheiten Pause, die es dir ermöglichen, auf die Toilette zu gehen.



Ausserhalb der zwei Berührungssessions wird Körperkontakt zwischen den einzelnen Teilnehmern während der Dauer des Retreats vermieden.

Du bist aufgefordert, während des gesamten Retreats im Areal von Holzmannstett zu sein und zu bleiben. Kommunikation mit dem Aussen ist nicht erlaubt.

Regeln

Die wenigen und leichten Regeln sind ein integraler Teil von StilleHeilungSein. Wir empfehlen, dass du sie für dich einhältst. Sie dienen vor allem dafür, dass du tiefer und tiefer in dein Sein sinken, deine innere Realität klar erkennen kannst. Sie dienen deinem Wohl und eröffnen dir unendlich viele Türen, deinen Verstand vollständig von alten Gewohnheiten zu befreien, indem du selbst die Führung wieder übernimmst.

Nur wenn du überzeugt bist, dass du die geforderten Regeln ernsthaft und ehrlich einhältst, macht deine Teilnahme bei dem Retreat wirklich Sinn.

Wir behalten uns vor, Teilnehmer, die die Regeln nicht einhalten, nach bis zu zwei Ermahnungen aufzufordern, das Retreat zu verlassen. Dieses geschieht auf Kosten des Teilnehmers.

Dein Motto für die 5 Tage kann sein:

Ich achte sehr sorgsam darauf, dass niemand durch mein Verhalten gestört wird. Ich ignoriere jegliche Störung, die durch andere verursacht wird.