

# Achtsamkeits-Retreat: Pfingsten im Jetzt



## Hier kannst du:

- alten Ballast abwerfen
- einschränkende Selbstbilder entsorgen
- dich von der Tyrannei alter Soll-Gedanken befreien
- Wahrnehmungsfilter erkennen und spielerisch variieren
- überholte Verhaltensmuster und Gewohnheiten ablegen
- dich wach, präsent und eins mit dem Moment fühlen, zuhause im Jetzt
- das Zusammenspiel mit deinen Mitmenschen bewusst erleben und genießen
- dich selbst als pure, intelligente Lebendigkeit erleben
- erkennen, was dir wirklich wichtig ist und dich glücklich macht, und dein Handeln danach ausrichten
- deinen Flow finden, die Leichtigkeit und Einfachheit des Da-Seins

In wunderschöner Umgebung nutzen wir:

**Bewegungen,  
Achtsamkeitsmeditation,  
Atemübungen und  
Experimente zur Wahrnehmung,**

um das Empfinden von lebendiger Präsenz zu fördern und zu genießen.

Alles was wir tun ist einfach und schmerzfrei.

Du musst weder sportlich noch mutig sein.



Es gibt auch viel Raum und Zeit für **Gespräche**, in denen wir untersuchen, was uns bisher gehindert hat, uns ganz und präsent und im Jetzt zuhause zu fühlen; was uns hilft, uns mit anderen wirklich verbunden und in Kontakt zu fühlen; was wir brauchen, um im Hier und Jetzt zu bleiben ...

Wenn das Wetter mitspielt, werden wir all das auch im Freien tun.

Du hast natürlich auch Zeit für dich allein.

Und sicher werden wir auch viel gemeinsam lachen.



**LEITUNG:** Dittmar Kruse und Ellen Hermes

**ORT:** Waldschenke, Schadbruch 15, 47906 Kempen (NRW, zwischen Duisburg und Venlo)

**DATUM:** 3. bis 6. Juni 2022

**DETAILS UND ANMELDUNG:** [www.opensense.de](http://www.opensense.de)