

# Anmeldung zum Meditations-Retreat mit Harald Reiter vom 20. bis 25. Oktober 2020 im Bergzendo Hohe Wand

## Anmeldung (bitte ankreuzen)

Ich verpflichte mich, am gesamten Retreat und am gesamten Tagesablauf teilzunehmen (eine teilweise Teilnahme ist nicht möglich) und die Praxis der Stille (Schweigen) einzuhalten.

*Bitte trage Deine Angaben in die Textfelder ein bzw. klicke die Check-Boxen zur Auswahl an.*

## 1. Persönliche Angaben

Nachname:

Vorname:

Geburtsjahr:

Geschlecht:  weiblich  männlich  andere

## 2. Anschrift und Kontaktdaten

Straße, Haus-Nr.:

Adresse:

(Postleitzahl, Ort)

E-Mailadresse:

Handynummer:

## 3. Kontaktperson im Notfall

Nachname:

Vorname:

Bezug:

Emailadresse

Handynummer:

**4a. Vorhergehende Erfahrungen mit buddhistischen Schweigemeditations-Retreats**

Welche/r Lehrer? Wann? Wie lange?

**4b. Eigene tägliche Meditationspraxis (buddhistisch und andere)**

**5. Angabe von schweren Erkrankungen, psychischen Problemen oder körperlichen Einschränkungen.**

## 6. Einzunehmende Dauermedikamente

## 7. Sonstige Hinweise oder Anmerkungen (z.B. Unverträglichkeiten etc.)

## 8. Haftungsausschluss

Mir ist bewusst, dass die Teilnahme an diesem Kurs etwas Ernsthaftes ist, was eine gute körperliche und psychische Gesundheit voraussetzt. Ich bestätige, dass ich in der Verfassung bin, daran teilzunehmen. Ich verpflichte mich, auf mein eigenes physisches und psychisches Wohlbefinden zu achten und mich bei Schwierigkeiten umgehend an den Kursleiter zu wenden, um gemeinsam die bestmögliche Vorgehensweise abzusprechen. Mir ist bewusst, dass keine Haftung für etwaige physischen oder/und psychischen Beeinträchtigungen während oder nach dem Besuch dieses Kurses übernommen wird. Ich versichere hiermit, dass ich alle Fragen vollständig und wahrheitsgemäß nach bestem Wissen beantwortet habe. Ich bestätige dies mit meiner Unterschrift unten.

Indem ich ein Häkchen in dem Kasten setze, erkläre ich mein Einverständnis damit, dass alle von mir hier gemachten Angaben von den Kursorganisatoren für den Zweck dieses Kurses gespeichert und verwendet werden dürfen.

---

Ort, Datum und Unterschrift (*handschriftlich oder mittels Tastatureingabe*)

## Kursbeschreibung

**Anreise** am Dienstag 20.10.2020 ab 15 Uhr, Abendessen um 18 Uhr, Kursbeginn um 19 Uhr in der Meditationshalle

**Abreise** am Sonntag 25.10. bis 15 Uhr

### **Unterkunft und Verpflegung (Hauskosten\*) beinhalten:**

- Einzelzimmer
- Vollpension
- Bettwäsche
- Reinigung
- Mitgliedsbeitrag Bergzendo für die Aufenthaltsdauer (verpflichtend)
- Organisation
- Küchencrew

### **Kosten:**

Hauskosten\* maximal € 450.- (dieser Betrag verringert sich ab einer TeilnehmerInnenanzahl von 10 Personen, maximale Gruppengröße inkl. Leitung 13 Personen). Sonderwünsche wie z.B. veganes Essen sind in diesem Betrag nicht enthalten.

Anzahlung der Hauskosten: € 100.- auf das Konto

Harald Reiter

IBAN: AT786000010310060556

Verwendungszweck: Anzahlung Retreat Bergzendo 20. – 25.10.2020

Restzahlung Hauskosten: bar vor Beginn der Veranstaltung im Bergzendo bei Harald Reiter (Harald Reiter sammelt das Geld für das Bergzendo ein, er kann keine Rechnung ausstellen!).

Stornokosten: bis 31.8. keine Stornogebühr, danach wird der Zahlungsbetrag von € 100.- als Stornogebühr einbehalten!

Lehrerhonorar: ist nicht in den Hauskosten enthalten, Geben nach eigenem Ermessen am Ende des Kurses in bar im Bergzendo!

### **Kursinhalt:**

In diesem Kurzretreat von Dienstag bis Sonntag wollen wir uns der Kultivierung von Glück und Frieden in uns zuwenden. Oft versuchen wir das durch falsch gerichtete Bemühung zu finden, indem wir uns anstrengen, Güter und Stellung zu erreichen. Doch dies wird nie von Dauer sein. Der Frieden liegt nicht im Anhäufen, sondern im Seinlassen, er liegt in uns selbst.

Wir richten unser Bemühen und unsere Energie auf Achtsamkeit, beginnend mit Achtsamkeit auf den Körper. Die Entwicklung von Achtsamkeit auf ein propriozeptives Gewahrsein des Körpers wird dabei unterstützt durch mehrmals tägliche einfache Übungen aus Yoga, Qi Gong und Shiatsu. Nur wenn wir

uns dessen, was wir tun, klar gewahr sind können wir uns dessen klar bewusst sein. Mit diesem Anker des Körpergewahrseins können wir offen und annehmend für unsere Erfahrung sein. Wir fühlen was wir wahrnehmen und wissen um unsere Erfahrung. Das sind die ersten der drei Grundlagen der Achtsamkeit. Wir werden uns auch mit der vierten Grundlage beschäftigen, in Meditation wie auch in Kontemplationen in Form des Einsichtsdialoges. Der Einsichtsdialog nach Gregory Kramer wird auch für den Praxisaustausch als Rahmen dienen.

Es wird von Do bis Samstag am Nachmittag die Gelegenheit für persönliche Interviews geben.

**Dieser Kurs findet im Schweigen statt, unterbrochen durch formale Praxis des Einsichtsdialoges. Es ist kein Einsichtsdialog-Kurs, der Praxis des achtsamen Sprechens und Zuhörens wird aber täglich Raum gegeben. [Info zum Einsichtsdialog HIER](#)**

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger wie auch erfahrene Meditierende geeignet.

Empfehlenswert, aber nicht Voraussetzung für all jene die mit dem Einsichtsdialog nicht vertraut sind, ist der Besuch eines Übungsabends für den Einsichtsdialog in der Theravadaschule Wien oder online.

#### **Wichtige Hinweise:**

- Dieser Kurs ist kein Urlaub, sondern eine tiefgreifende Auseinandersetzung mit sich selbst im Rahmen buddhistischer Meditation. Die Praxis des edlen Schweigens dient als Unterstützung für die Achtsamkeit. Als Ausgleich dienen die Einheiten des Einsichtsdialoges und des Austausches am Abend.
- Mobiltelefone müssen nicht abgegeben werden, aber es wird dringend empfohlen, keinen Kontakt mit der Außenwelt zu pflegen (keine Emails, keine Telefonate). Telefonieren im Haus ist nicht gestattet.
- Es wird empfohlen, nichts zu lesen oder zu schreiben, außer es hat mit der Praxis zu tun.
- Selbsterfahrung mit kreativen Medien (z.B. malen, zeichnen, fotografieren) ist nur in der Zeit der individuellen Praxis möglich, nicht anstatt von Meditationseinheiten!
- Die Einheit der Gehmeditation von 14 bis 14.45 h kann auch für einen achtsamen Spaziergang in der Natur genützt werden.

## Voraussichtlicher Tagesplan

Dieser Plan muss noch mit der Küchencrew des Bergzendo abgestimmt werden und ist noch nicht endgültig. Der Tagesablauf wird sich aber in diesem Rahmen bewegen.

Dienstag 20.10.2020

Ab 15 h	Eintreffen im Bergzendo
17 – 18 h	Hauskosten bezahlen
18 – 19 h	Abendessen, Organisatorisches
19 – 21 h	Sitzmeditation, Vortrag
Ab 21 h	Offenes Sitzen und Zeit für individuelle Achtsamkeitspraxis
Ab 22 h	Nachtruhe empfohlen, zumindest Stille in den öffentlichen Räumlichkeiten

Mittwoch bis Samstag

6 – 6.45 h	Achtsame Körperübungen mit Yoga, Qi Gong etc.
6.45 bis 7.30 h	Sitzmeditation
7.30 – 9 h	Frühstück und Zeit für individuelle Achtsamkeitspraxis (Körperpflege etc.)
9 – 9.30 h	Sitzmeditation
9.30 – 10.15 h	Dhammareflexion (Vortrag)
10.15 bis 11 h	Gehmeditation
11 – 12 h	Dhammakontemplation (Einsichtsdialog)
12 – 14 h	Mittagessen und Zeit für individuelle Achtsamkeitspraxis
14 – 14.45 h	Gehmeditation
14.45 – 15.30 h	Sitzmeditation
15.30 – 16.15	Gehmeditation
16.15 - 17.30 h	Dhammakontemplation (Einsichtsdialog)
17.30 – 18 h	Selbst-Shiatsu angeleitet
18 – 19.30 h	Abendessen und Zeit für individuelle Achtsamkeitspraxis
19.30 – 20 h	Sitzmeditation
20 – 20.30 h	Dhammareflexion (Vortrag)
20.30 – 21 h	Austausch, Zeit für Fragen
Ab 21 h	Offenes Sitzen und Zeit für individuelle Achtsamkeitspraxis
Ab 22 h	Nachtruhe empfohlen, zumindest Stille in den öffentlichen Räumlichkeiten

Sonntag 25.10.:

6 – 6.45 h	Achtsame Körperübungen mit Yoga, Qi Gong etc.
6.45 bis 7.30 h	Sitzmeditation
7.30 – 9 h	Frühstück und Zeit für individuelle Achtsamkeitspraxis (Körperpflege etc.)
9 – 9.30 h	Sitzmeditation
9.30 – 10.15 h	Dhammareflexion (Vortrag)
10.15 bis 11 h	Gehmeditation
11 – 12 h	Dhammakontemplation (Einsichtsdialog)
12 – 13.30 h	Mittagessen und Zeit für individuelle Achtsamkeitspraxis (packen)
13.30 – 14.30 h	Austausch und Abschluss
Bis 15 h	Abreise

