

Retreats 2012 – Voranmeldung und Platzreservierung

Diese Voranmeldung soll auch während meiner Abwesenheit eine Platzreservierung für Sie ermöglichen. Bitte lesen Sie sich diese Informationen durch und senden Sie das ausgedruckte, ausgefüllte Anmeldeformular (S. 2) an die auf der Seite genannte Anschrift. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung per Email. Ende Juli nehme ich mit Ihnen direkt Kontakt auf. Die Zahlung des Unkostenbeitrags wird erst danach fällig.

Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich auch vorab an Gerhard.Langohr@t-online.de wenden.

Viele Grüße,
Bernd Langohr

Hinweise zu den Retreats 2012

Zeiten:

29. September bis 6. Oktober (Samstag bis Samstag)

bzw.

25. bis 28. Oktober (Donnerstag bis Sonntag)

Beginn jew. um 16 Uhr, Ende jew. ca. 14 Uhr

Ort:

Begegnungsstätte St. Radegundis, Dorfstr. 51 in Niedertrebra bei Apolda

Inhalte:

Viel Meditations- und Achtsamkeitspraxis, d.h. angeleitete Sitz- & Gehmeditation, Yoga etc. Der überwiegende Teil der Zeit findet im Schweigen statt; der Tagesplan liegt bei (S. 3), um eine Vorstellung zu geben. Am An- und Abreisetag wird auch Zeit zum Austausch sein.

Unterkunft & Verpflegung:

Übernachtet wird in einem Schlafsaal, einem 3- und einem 2-Bett-Zimmer.

Für vollwertiges vegetarisches Essen wird gesorgt. Eine Unterbringung im Einzelzimmer ist nur bei geringer Belegung möglich.

Kürzere Teilnahme:

Eine kürzere Teilnahme ist nur im begründeten Ausnahmefall und nach vorheriger Absprache möglich. Teilnehmer, die für die volle Dauer bleiben haben stets Vorrang bezüglich der Plätze.

Leitung:

Bernd Langohr, Dr. med., MBSR-Lehrer in Jena, Meditationspraxis seit 2002

Kosten:

jew. Unkostenbeitrag für Kost & Logis (150€ für die Woche bzw. 65€ für das Wochenende)
+ Honorar nach Selbsteinschätzung (unverbindliche Empfehlung: 25€/vollen Tag)

An:

Gerhard Langohr
Rudolfsberger Str. 21
74564 Crailsheim

Anmeldeformular

Ich melde mich hiermit an zum

- Einwöchigen Herbst-Retreat (29.09.–06.10.2012)
- Wochenend-Retreat (25.–28.10.2012)

und erbitte eine Bestätigung meiner Teilnahme. Mein Kontakt:

Vorname: _____ Name: _____

Straße, Nr.: _____ PLZ, Wohnort: _____

Email-Adresse: _____

Telefon: _____ mobil: _____

Die umseitigen Hinweise habe ich gelesen.

Ort/Datum: _____ Unterschrift: _____

Tagesplan Retreat

6:15	Gong / Aufstehen
7:00-7:45	Sitzmeditation
7:45-8:30	Gehmeditation
8:30	Frühstück
9:00-10:00	Achtsames Arbeiten bzw. Pause
10:00-10:45	Sitzmeditation
10:45-11:15	Anleitung zur Praxis
11:15-12:00	Sitzmeditation
12:00-12:45	Gehmeditation / Yoga
12:45	Mittagessen, Mittagspause
14:45-15:15	Gehmeditation
15:15-16:00	Sitzmeditation
16:00-17:00	Yoga / Qi Gong
17:00-17:30	Sitzmeditation
17:30-18:00	Gehmeditation
18:00	Abendessen
19:00-19:45	Sitzmeditation
19:45-20:30	Vortrag o.ä.
20:30-21:00	Fragen & Antworten
21:00-21:45	Sitzmeditation, Liebende-Güte-Meditation
21:45	Nachtruhe