

“

Unser Miteinander wird ein berührendes Schweigertretat an einem magischen Ort – dies in den Bergen von Mallorca mit Blick bis zum Meer.

Euch erwarten:

- Asanapraxis, welche besonders auf die Meditation vorbereitet
- Kryapraxis (Reinigungstechniken)
- intensive Pranayamatechniken (Atemtechniken) und Meditationspraxis
- Freiheit vom Reden und Denken durch intensive Stille
- zunehmende Vitalität, Lebensfreude und Zentrierung
- leckeres gesundes Essen, weitgehend aus Eigenanbau
- viel Ruhe und Raum für Euch selbst zum Nichtstun, Nachsinnen und Fokussieren auf das Wesentliche
- Stille, Stille und nochmals Stille
- Zeit für Einzelgespräche mit Deiner Seminarleiterin Antje Reuter
- fakultativ: eine osteopathische Behandlung (kostenpflichtig) bei Matthias Stiens. Er hat bereits in 2024 und 2025 mit seiner wirkungsvollen Therapie das Retreat sehr bereichert.

“

Großer Wert wird auf das behutsame und schrittweise Einführen der Pranayamatechniken gelegt, die immer mehr in die Meditation führen.

Somit sind optimale Bedingungen geschaffen, um die innere Stille zu erleben und sich mit dem wahren Selbst zu verbinden. Die eigene alltägliche Lebenspraxis kann angeschaut und hinterfragt werden und es tun sich Möglichkeiten auf, um das Leben freier und selbstbestimmter zu gestalten. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch Anfänger machen während des Retreats intensive Erfahrungen.

Viele der Pranayama- und Meditationstechniken erfordern eine Sitzhaltung. Die Teilnehmer sollten in der Lage sein, mindestens 20 Minuten zu sitzen. Durch spezielle Asanas wird auf das längere Sitzen vorbereitet. Wenn das längere Sitzen schwerfällt, können die Übungen auch alternativ auf einem Stuhl sitzend oder liegend praktiziert werden.

Da der Fokus dieses Retreats auf dem Erleben innerer Bewusstseinsvorgänge und innerer Erfahrungen liegt, ist während der Woche das Schweigen der Teilnehmer wichtig, zunächst mit dem stillen Einnehmen der Mahlzeiten beginnend.

“

Tagesablauf:

7.30 h – 8.30 h	Asanas und Kryas
8.30 h	Frühstück
10.00 h – 12.00 h	Pranayama und Meditation
13.30 h	Mittagessen
17.00 h – 19.00 h	Pranayama und Meditation
19.30 h	Abendessen
20.45 h – 21.15 h	Mantrensingen

Wir treffen uns am Montag, den 18. Mai 2026 zwischen 15 und 17 Uhr im Kloster. Bitte beachtet, dass ein früherer Einlass nicht möglich ist. Am Abreisetag endet das Retreat nach der Abschlussrunde gegen 11.30 h.

Die Unterkunft erfolgt in einfachen und schlichten Einzelzimmern, die alle über ein Waschbecken, einige sogar über ein eigenes Badezimmer verfügen. Mehrere Badezimmer mit Dusche und WC findet man auf dem Gang. Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden.

Das Essen wird von einem Koch aus dem Nachbarort liebevoll zubereitet. Es gibt eine vegetarische Vollpension (auf Wunsch auch vegan) und einiges stammt aus dem Eigenanbau.

Zum Aufenthalt im Kloster gehört für alle Seminarteilnehmer „Karma Yoga“. Dabei handelt es sich um leichte, tägliche Mithilfe im Speiseraum bzw. Küchenbereich wie Tisch- und Spüldienst. Im Kloster gibt es zwar einen WLAN-Anschluss. Dennoch organisiert bitte Euren Aufenthalt so, dass Ihr auf Handy und Internet verzichtet.