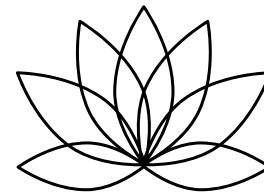


📅 14.-17.01.2027 📍 Waldresort im Hainich

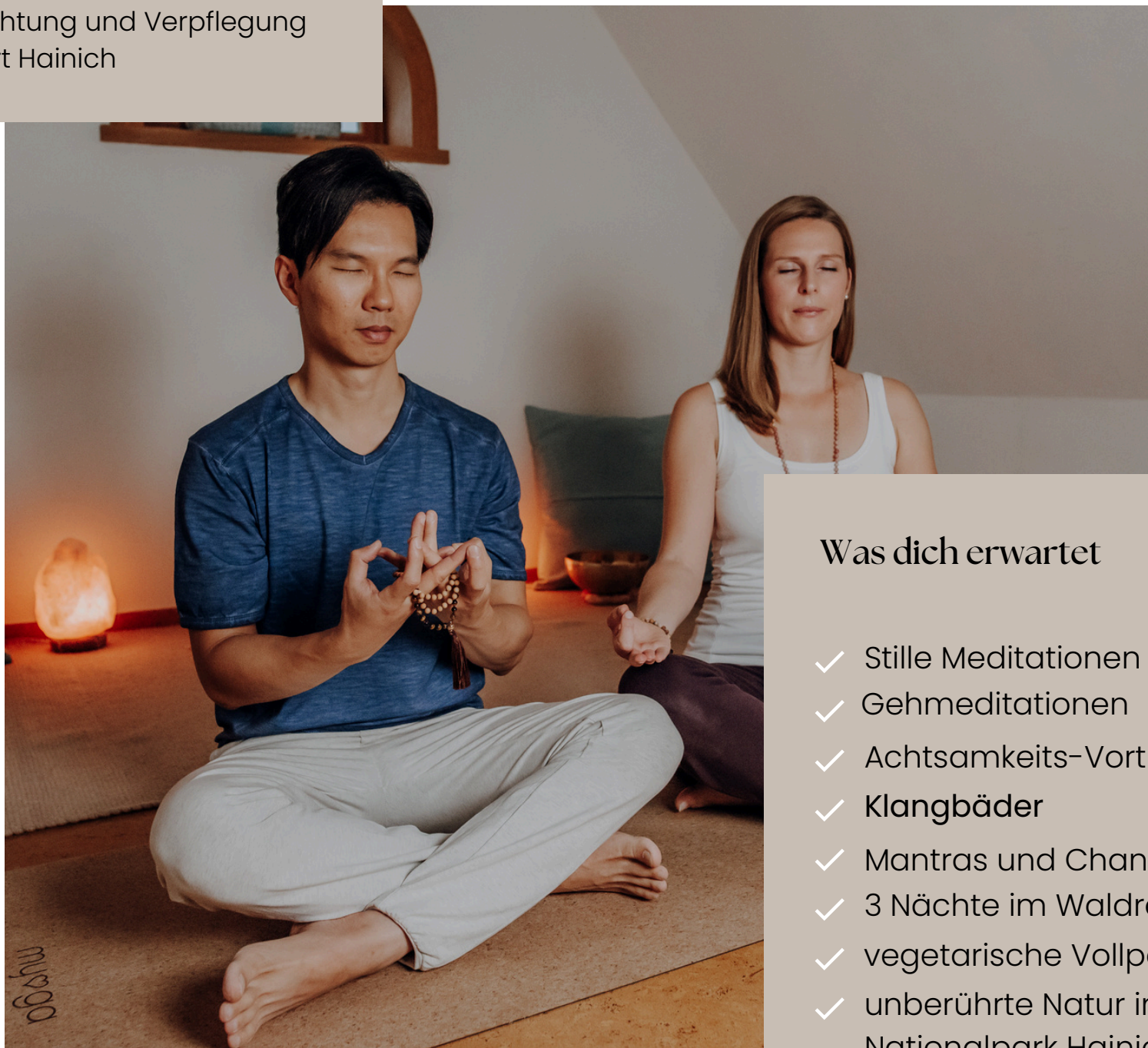
Schweige-Retreat

mit Lena und Chang



328 €

zzgl. Übernachtung und Verpflegung
im Waldresort Hainich



Was dich erwartet

- ✓ Stille Meditationen
- ✓ Gehmeditationen
- ✓ Achtsamkeits-Vorträge
- ✓ Klangbäder
- ✓ Mantras und Chanting
- ✓ 3 Nächte im Waldresort
- ✓ vegetarische Vollpension
- ✓ unberührte Natur im Nationalpark Hainich – UNESCO-Weltnaturerbe

ANFRAGE PER MAIL AN INFO@LOTUSLICHT.DE

SCHWEIGERETREAT

ABLAUF

Donnerstag

ab 14.00 Uhr Anreise und Bezug der Unterkunft

16.00 Uhr Ankommen

Kennenlernen und Intention setzen

17.00 Uhr Einführungsvortrag "Die Kraft der stillen Meditation"

18.30 Uhr Abendessen in Stille

20.00 Uhr Stille Abendmeditation und Klangbad

Freitag - Samstag

07.30 Schnelles Gehen im Freien

08.00 Uhr Morgenroutine

Sanfte Körperübungen und gemeinsames Chanten

09.00 Uhr Frühstücksbuffet in Stille

10.30 Uhr Vortrag mit anschließender Stillen Meditation

12.00 Uhr Mittagessen und Mittagspause

Zeit für Spaziergänge, Mittagsruhe oder Lektüre

15.00-16.00 Optional: Einzelgespräche

16.00 Uhr Vortrag

17.00 Uhr Gemeinsame Stille Meditation

18.00 Uhr Abendessen in Stille

20.00 Uhr Stille Abendmeditation und Klangbad

Sonntag

07.30 Schnelles Gehen im Freien

08.00 Uhr Morgenroutine

Sanfte Körperübungen und gemeinsames Chanten

09.00 Uhr Frühstücksbuffet in Stille

10.30 Uhr Vortrag mit anschließender Herzensmeditation

Aufhebung der Stille

12.00 Uhr Optional: Mittagessen mit Raum für Austausch



SCHWEIGERETREAT

INFORMATIONEN

Edles Schweigen

Das Retreat findet im Schweigen statt. Blickkontakt, Gesten und geschriebene Kommunikation werden auf das Notwendige reduziert. Das Schweigen beginnt nach der Einführung und endet am letzten Retreat-Tag nach der Abschlussrunde. Bei Herausforderungen während des Retreats ist es immer möglich mit der Retreatleitung zu sprechen. Das Schweigen kann (muss aber nicht) beim gemeinsamen Chanten unterbrochen werden.

Tagesstruktur

Der Tagesablauf besteht aus:

- Sitzmeditationen (angeleitet und in Stille)
- Gehmeditationen in der Natur
- Achtsame Bewegungsübungen (z.B. sanftes Yoga oder QiGong)
- Klangbäder & meditative Impulse
- Kurzvorträge zu Achtsamkeit, innerer Stille und Selbstwahrnehmung
- Zeit für Integration und Sein in der Natur

Vorraussetzungen

- Du brauchst keine Meditationserfahrung – ehrliche Offenheit und Bereitschaft zur Stille sind hingegen Grundvoraussetzungen.
- Bitte beachte, dass intensive innere Prozesse entstehen können. Dies ist Teil des Weges. Die Teilnahme setzt eine seelische Stabilität voraus. Bei akuten psychischen Belastungen sprich bitte im Vorfeld mit uns.

Digital Detox

Bitte lasse dein Handy während des Retreats ausgeschaltet. Im Notfall kann das Waldresort von Angehörigen telefonisch erreicht werden.

Bitte vermeide die Nutzung von Laptop, Handy, Kamera oder Musikgeräten.

SCHWEIGERETREAT

UNTERKUNFT

Waldresort Hainich

Das WaldResort Hainich ist ein naturnahes Ferienresort direkt am UNESCO-Weltnaturerbe Hainich in Thüringen. Mit seinen ruhigen, komfortablen Holzhäusern und der direkten Lage am Wald ist es der ideale Ort für Schweigeretreats, Achtsamkeit und Rückzug in die Stille der Natur.

Ferienhäuser

Die Unterbringung ist in Ferienhäusern. Es wird unterschieden in Ferienhäusern mit 2 Schlafzimmern und 2 Badezimmern (groß) oder 2 Schlafzimmern mit 1 gemeinsamen Bad (klein.) Unten genannte Option stehen je nach Verfügbarkeit zur Auswahl:

| Code | Unterkunftstyp | Bad | Preis p.P./Nacht |
|--------|---|--|------------------|
| FH-1-1 | Einzelzimmer im kleinen Ferienhaus | Gemeinschaftsbad mit 1 weiteren Ferienhausbewohnerin | 77,00 € |
| FH-2-1 | Komplettes Ferienhaus zur Einzelnutzung | Eigenes Haus | 128,00 € |
| SH-1-1 | Einzelzimmer im großen Ferienhaus | Eigenes Bad | 83,00 € |
| SH-1-2 | Doppelzimmer im großen Ferienhaus | Eigenes Bad mit Doppelzimmermitbewohnerin | 57,00 € |

Verpflegung

Die Verpflegung beinhaltet

Anreisetag: 1x Abendessen

Freitag und Samstag: 1x Frühstück, Mittag, Abendessen

Abreisetag: 1x Frühstück und Mittagessen

inkl. Wasser und Tee während des gesamten Retreats

Kosten: 240 €

SCHWEIGERETREAT

INFORMATIONEN

Waldresort Hainich

Das WaldResort Hainich ist ein naturnahes Ferienresort direkt am UNESCO-Weltnaturerbe Hainich in Thüringen. Mit seinen ruhigen, komfortablen Holzhäusern und der direkten Lage am Wald ist es der ideale Ort für Schweigeretreats, Achtsamkeit und Rückzug in die Stille der Natur.

Mitzubringen

Die Unterbringung ist in Ferienhäusern. Es wird unterschieden in Ferienhäusern mit 2 Schlafzimmern und 2 Badezimmer (groß) oder 2 Schlafzimmern mit 1 gemeinsamen Bad (klein.) Bitte bring gerne folgendes mit:

- **Decken und Sitzkissen für die Meditation (Yogamatten sind vorhanden)**
- **Warme, gemütliche Kleidung**
- **in den Ferienhäusern gibt es Kaffeemaschinen und Wasserkocher. Bring gerne Kaffee oder Teebeutel nach Belieben mit.**
- **Toilettenartikel. Bitte verwende während des Retreat jedoch kein Parfüm.**

Verpflegung

Die Verpflegung beinhaltet

Anreisetag: 1x Abendessen

Freitag und Samstag: 1x Frühstück, 3-Gänge Mittagsbuffet, und Abendessen

Abreisetag: 1x Frühstück und 3-Gänge Mittagsbuffet

inkl. Wasser, Kaffee und Tee während des gesamten Retreats