

Achtsamkeit in Oldenburg



Achtsamkeit
in Oldenburg

Fr 03. - So 05. Mai 02024

Achtsamkeitstage

im

Milarepa-Retreatzentrum

bei Schneverdinge

Achtsamkeitstage sind eine gute Möglichkeit, sich über längere Zeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren. Wir werden das Wochenende auf dem Land bei Schneverdingen mit einer Mischung aus Schweigezeiten, Gesprächen und Sitz-, Geh- und Bewegungs-Meditationen füllen. Manfred Folkers und Stephanie Marquardt (beide Mitglieder der Intersein-Sangha) werden Impulsvorträge vorbereiten.

Der Sonnabend-Vormittag wird von der Natur-Pädagogin Nadja Frerichs geleitet.

Weitere Themenwünsche werden am Freitagabend gesammelt, können aber auch schon im Vorfeld an uns geschickt werden.

Vorschlag für den Ablauf:

Freitag: Anreise bis 17:45 Uhr erwünscht.

18.00 Uhr: Abendbrot

19.30 Uhr: Einstieg + Meditation

Sonnabend: Wecken ca. 6.30 Uhr

7.00 Uhr: Meditation + Übungen

8.00 Uhr: Frühstück

9.30 Uhr: Achtsamkeitsbasierte Natur-wahrnehmungs-Übungen mit Nadja Frerichs

13.00 Uhr: Mittagessen

15.00 Uhr: je nach Wetterlage und Beschlüssen am Freitag: Gesprächskreis(e), Impuls-Vorträge,

Entspannungsübungen, Geh-Meditation im Wald

18.00 Uhr: Abendessen

19.30 Uhr: Praxis-Angebot(e)

Sonntag: Wecken ca. 6.30 Uhr

7.00 Uhr: Meditation und Übungen

8.00 Uhr: Frühstück

9.30: Kurz-Vorträge, Austausch, Abschluss, Geh-Meditation im Wald(auf Wunsch evtl. Ausflug in ein nahes Naturschutzgebiet (Moor & Heide)

ca. 12.30 Uhr: Mittagessen

Der genaue Inhalt und der Ablauf werden am Freitagabend besprochen.

Manfred Folkers, Diplompädagoge; seit 1994 Mitglied der Intersein-Sangha; 2004 von Thich Nhat Hanh zum Dharma-Lehrer ernannt.

Stephanie Marquardt, Musikpädagogin, seit 2014 Mitglied der Intersein-Sangha.

Beide gehören seit langem zur Oldenburger Achtsamkeits-Sangha.

Nadja Frerichs ist Diplom-Umweltwissenschaftlerin, Natur- & Wildnis-Pädagogin und zertifizierte Achtsamkeits-(MBSR)-Lehrerin. Ihr Motto: 'Achtsamkeitsbasierte Naturverbindung zu stärken ist mein Anliegen, denn sie hilft uns und der Zukunft'.

Achtsamkeitsbasierte Naturwahrnehmung hilft, wach und präsent zu sein, sich mit der Umgebung, den Pflanzen und den Tieren zu verbinden und sich innerlich zu stärken.

Das 'Draußen in der Natur sein' beruhigt das Nervensystem. Es reduziert den Anteil der Stresshormone im Blut. Farben, Naturgeräusche und frische Luft wirken angenehm und entspannend. Neugierde und Wachsamkeit bleiben mühelos aktiviert, da es viel zu entdecken gibt.

Besonderer Schwerpunkt im Frühling wird das achtsame Lauschen der Vogelsprache sein, denn ihre Laute können uns wunderbar in den Moment bringen und bisher Verborgenes aufzeigen.

Nadja Frerichs

Alle zwei Jahre bereitet die Oldenburger Sangha ein Achtsamkeits-Wochenende vor. Der genaue Ablauf wird am Freitagabend entschieden. Er wird nicht nur vom Wetter beeinflusst, sondern auch von der wunderbaren Umgebung des Zentrums. Diese Umgebung lädt übrigens zum Zelten ein...

Der Verein „Achtsamkeit in Oldenburg“ gründete sich 01995 nach einem Besuch des vietnamesischen Mönchs und Zen-Lehrers Thich Nhat Hanh. Er ist gemeinnützig und hat über 40 Mitglieder. www.achtsamkeit-in-ol.de

Die **Anmeldung** zu den Achtsamkeitstagen vom 3.-5. Mai 2024 hat postalisch oder per Mail bis zum 21.4.2024 zu erfolgen.

Postalisch: Den Abschnitt „**ANMELDUNG**“ ausgefüllt schicken an **Thomas Splittgerber, Korsorstr. 33, 26203 Südmoslesfehn**

Online-Anmeldung und Infos:

<https://achtsamkeit-in-ol.de/anmeldung-milarepa-retreat-2024/>

Es stehen einige Zimmer zur Doppel-, Dreifach- und Mehrfachbelegung zur Verfügung.

!!! Es stehen (nur bei einer kleinen Gruppengröße) einige wenige Mehrbettzimmer zur Einzelbelegung zur Verfügung !!!

Übernachtungen (Preis pro Person für zwei Übernachtungen (ohne Verpflegung):

€ 0,-- bei Freunden, Pension, Hotel etc.

€ 12,-- Zelten im Obstgarten

€ 12,-- Matratze im großen Dachboden / Bad UG

€ 26,-- Matratze im kleinen Dachboden mit Bad

€ 46,-- Mehrbettzimmer mit Bad (3-5 Personen)

€ 56,-- Mehrbettzimmer zur Doppelbelegung

€ 88,-- Mehrbettzimmer zur Einzelbelegung (s. Hinweis)

Preis für vegetarisch/vegane Vollverpflegung für das Wochenende: **57,- € pro Person.**

Die Anmeldung ist gültig, wenn die Teilnahmegebühr (**Unterbringungskosten + 57,- € Verpflegung**) auf das Konto „Achtsamkeit in Oldenburg“ der Oldenburgischen Landesbank

BIC: OLBO DE H2XXX

IBAN: DE19 2802 0050 1223 3540 00

eingegangen ist. Bei Abmeldung bis 14. 4.2024 wird dieser Betrag zurückerstattet.

Für die Organisation usw. wird vor Ort um eine Spende (mindestens 30,- €) gebeten, von der u. a. die Raummiete für den Meditationssaal und das Honorar bezahlt werden. Ende April werden genauere Infos (Anreise, MfGs etc.) verschickt.

Anmeldung

Online: <https://achtsamkeit-in-ol.de/anmeldung-milarepa-retreat-2024/>

Postalisch: Abschnitt ausdrucken und ausgefüllt bis 21.4.02024 senden an

Thomas Splittgerber
Korsorstr. 3326203
Südmoslesfehn

Hiermit melde ich mich zu den Achtsamkeitstagen des Vereins „Achtsamkeit in Oldenburg“ im Milarepa Zentrum vom 3. - 5. Mai 02024 an. **Die Teilnahmegebühr (Unterbringungskosten + 57,- € für die Verpflegung) überweise ich bis zum 21.4.02024 auf das Konto des Vereins.**

.....
(Name)

.....
(Strasse)

.....
(PLZ, Wohnort)

.....
(Telefon, E-Mail)

.....
(Unterschrift)

Übernachtungswunsch (bitte ankreuzen) (Preis für zwei Übernachtungen):

- € 0,-- bei Freunden, Pension, Hotel etc.
- € 12,- Zelten im Obstgarten
- € 12,-- Matratze im großen Dachboden / Bad UG
- € 26,-- Matratze im kleinen Dachboden mit Bad
- € 46,-- Mehrbettzimmer mit Bad (3-5 Personen)
- € 56,-- Mehrbettzimmer zur Doppelbelegung
- € 88,-- Mehrbettzimmer zur Einzelbelegung
(bitte Hinweis beachten)