



## Ich atme, ich lebe, ich pflanze ein Lächeln – Alltag auf Pausentaste

Wir werden in diesen Tagen „leiser“ Treten, Zeiten der Stille in Sitz- und Geh-Meditation verbringen sowie uns beim Achtsamen-Tun in Gewahrsein üben.

Gemeinsame Praxis des Gewahren Seins und Gesprächsrunden lassen uns dem „Intersein“ wie es Thich Nhat Hanh gelehrt hat näher kommen und werden uns helfen, auch das Herzsutra tiefer zu verstehen.

All dies hilft uns, den Geist des Verstehens und der Liebe in uns zu berühren und uns für die Natur des Interseins zu öffnen, im gegenwärtigen Moment Wirklichkeit erfahren.

*Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick.  
Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben,  
verblasen unsere Sorgen und Nöte und  
wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern.  
Thich Nhat Hanh*

Das Retreat ist sowohl für Anfängerinnen, als auch für geübte Meditierende geeignet. Die Teilnahme am Retreat ist grundsätzlich über den ganzen Zeitraum erwünscht.

**Retreatkosten, Mittag- und Abendessen für 4 Tage:** EUR 120 pro Person  
**Nächtigung und Frühstück individuell** je nach Kategorie lt. Homepage.

Das Retreat ist auf Selbstkostenbasis geplant, Überschüsse und freiwillige Spenden werden an das von Thich Nhat Hanh gegründete Europäische Institut für angewandten Buddhismus (EIAB) in Waldbröl weitergegeben.

**Dienstag 23.07.2024, Beginn 13 Uhr**  
**Samstag 27.07.2024, Ende 13 Uhr**

Leitung: Ulrich Lindenthal, Jg. 1980, München, Unterrichtet am Institut für Essentielle Psychotherapie, D-53773 Hennef



Nach dem Studium der Wirtschaftspädagogik in München, lebte und praktizierte er sieben Jahre im Intersein-Zentrum in Hohenau und weitere sieben Jahre im Ekayana Retreathaus Grüner Baum, Lenzkirch. Schwerpunkte waren in dieser Zeit sowohl die für Thich Naht Hanh typische Verbindung von Praxis und alltäglichem Leben unter Einbezug unserer westlichen Gegebenheiten, als auch die traditionellen Meditationspraktiken der Karma Kagyü Tradition (Tibetischer Buddhismus).

Anmeldung: Monika Moser, 0043 664 1206557, [monika-moser@gmx.net](mailto:monika-moser@gmx.net)