

Begleitung für innere Prozesse

An persönlicher Weiterentwicklung interessierte Menschen können eine bis drei Wochen in der geschützten Atmosphäre des Zentrums verbringen und werden bei ihrer inneren Arbeit begleitet. Diese Begleitung basiert auf der Überzeugung, dass Gewahrsein und Mitgefühl die zentralen Faktoren bei der inneren Entwicklung sind, und folgt dem Tara Rokpa Ansatz, in dem Aspekte westlicher Psychologie mit Elementen buddhistischer Weisheit verbunden werden.

Das Angebot wendet sich insbesondere an Personen,

- die sich an einem Wendepunkt in ihrem Leben befinden,
- die nach einer Krise oder Krankheit zu neuer Kraft finden möchten
- oder die Notwendigkeit spüren, einen inneren Entwicklungsschritt zu machen.

Der Tagesablauf (6 Tage in der Woche) beinhaltet gemeinsame Entspannungsübungen oder Meditationen am Morgen und am Abend, 45 Minuten Yoga oder Do-in sowie Momente mit Einzelgesprächen, in denen die individuelle Prozessarbeit reflektiert wird. In einem Kreativraum gibt es die Möglichkeit, sich mit Farben, Ton oder im Sandkasten auszudrücken. Die urwüchsige Natur in der Umgebung des Zentrums bietet Gelegenheit für erholsame Spaziergänge. Zusätzlich können Shiatzu-Behandlungen gebucht werden.

Wir empfehlen einen **Mindestaufenthalt** von einer Woche; die optimale Dauer des Aufenthaltes wäre 2-3 Wochen, damit die Gäste Gelegenheit haben, Abstand vom Alltag zu gewinnen sowie neue Sichtweisen und Ausdrucksformen zu entdecken.

Interessenten werden gebeten, vorab einen Fragebogen auszufüllen und ein (Telefon-) Gespräch mit einem Teammitglied zu führen, um besser entscheiden zu können, ob ein Aufenthalt sinnvoll ist, und damit sich das Team optimal auf jeden einzelnen einstellen kann.



Persönliche Meditationsklausuren

Einzelpersonen, die sich zur Meditation zurückziehen möchten, können in diesem Zeitraum ein ruhiges Zimmer mit separatem Eingang und Bad anmieten. Inhaltliche Betreuung ist nach Absprache möglich. Das Essen kann gemeinsam mit anderen eingenommen werden oder wird auch zum Zimmer gebracht, falls komplettes Schweigen gewünscht wird.

Das Team

Anleitung von Meditationen und Entspannungsübungen, persönliches Gespräch, kreative Ausdrucksformen:

Claudia Wellnitz

leitet seit vielen Jahren Klausuren und Meditationskurse und ist registrierte FPMT-Lehrerin. Sie hat eine Ausbildung zur Tara Rokpa Therapeutin absolviert und leitet seit 2001 Tara-Rokpa Gruppen in

mehreren europäischen Ländern. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit mit Einzelnen und Gruppen stehen Meditation und schöpferisches Gestalten.





Ulrike Müller-Glodde,

Dr. Phil., HP Psych.,
verbrachte 25 Jahre in
„Entwicklungsländern“ und auf
buddhistischen Wegen. Ab 2002
ging sie zunehmend von der
entwicklungspolitischen zur
therapeutischen Arbeit über:
Lebensberatung / Counselling,

Achtsamkeitsmeditation und vor allem Tara Rokpa
Therapie in Afrika und Europa (auf deutsch und
englisch). Seit 2015 lebt sie in Berlin.

*Meditationsanleitung, Yoga, Do-in sowie
Shiatzu-Behandlungen:*



Arie Spruit

ist diplomierter Shiatzu
Therapeut und -Lehrer. Er hat
mit dem Meister Kazunori
Sasaki studiert und praktiziert
seit vielen Jahren Vipassana
und Zen-Meditation sowie
Yoga und Do-In. Zudem ist er

anerkannter Focusing-Trainer.



Wintereinkehr

im Zentrum Kushi Ling / Italien

1.-25. Februar 2018

Begleitung für innere Prozesse

nach der Tara Rokpa Methode

Persönliche Meditationsklausuren

Kosten

Begleitung für innere Prozesse:

1 Woche 300 Euro, 2 Wochen 550 Euro, 3
Wochen 820 Euro.

Unterkunft und vegetarische Verpflegung:

zwischen 45 und 60 Euro pro Tag, je nach
Zimmerwunsch. Ab dem 8.Tag gibt es 10%
Rabatt.

Kontakt

Claudia Wellnitz, Laghel 19, I-38062 Arco

c.well@iol.it, Tel.: +39-347 6709276