

Mehrtägiger Retreat in G.

01.–06.08.2026 – von Doro Engels

Was ist ein Retreat und warum machen wir das?

Ein mehrtägiger Retreat bietet uns die Gelegenheit, in die Stille einzutauchen, über unsere spirituelle Praxis nachzudenken und uns darüber auszutauschen.

Durch diesen „Rückzug“ aus unserem üblichen Alltag regenerieren wir unsere Energie, - für ein „gutes“ Leben. Wir erneuern unsere Energie, um im Jetzt präsent und für Andere da zu sein.



Wie läuft so ein Retreat ab?

Zuerst kaufen wir Lebensmittel für die 6 Retreat-Tage ein, damit wir möglichst nicht aus dem Retreat, der so eine Art „geschützten Raum“ darstellt, herausgehen, - auch nicht virtuell. Wenn der Retreat beginnt, gibt es einen vereinbarten Zeitablauf, dem wir folgen. Darin enthalten sind: Meditation, Vortrag und Gespräch, Workshops, Atmen + Bewegung, praktische Tätigkeiten (kochen, saubermachen...), zusammen essen, aufräumen, spazieren gehen. Jede/r TN/in bereitet einen Vortrag + Workshop zu einem bestimmten Thema vor. So ist jede/r aktiv beteiligt. Am letzten Tag bekommen wir eine Art Zuspruch mit auf den Weg.

Wo findet der Retreat statt?

Je nach Anzahl der TN mieten wir eine oder mehrere Ferienwohnungen, wo wir uns selbst versorgen und möglichst in Einzelzimmern untergebracht sein können. Der Ort sollte eher abgelegen und ruhig sein, sodass wir auch durch äußere Ruhe zu innerer Stille finden können. Wir wertschätzen diesen Ort und lernen gern kennen, was ihn in Geschichte und Gegenwart prägt.

In diesem Jahr war es eine kleine Herausforderung, im Zentrum einer sehr hübschen alten Kleinstadt in Niedersachsen zu sein: Würde es uns gelingen, innere Einkehr zu finden?



Stimmen / Erfahrungen

Ich freue mich, über eine längere Zeit mit Menschen zusammen zu sein, mit denen ich mich über den Sinn unseres Lebens intensiv austauschen kann.

Schon auf der Hinreise merke ich, wie ich mehr präsent bin, wie ich mehr als sonst mit den „fremden“ Mitreisenden im Zug eine Beziehung wahrnehme.

Ich freue mich über eine Auszeit von Pflichten, Nachrichten, Zerstreuungen...

Für mich ist der Retreat eine Zeit, in der ich mir selbst begegnen kann, begleitet von Menschen, die genau wie ich daran interessiert sind, in unser Inneres einzutauchen.

Im Retreat übe ich, meine Vorlieben und Gewohnheiten zugunsten von Gemeinsamkeit zurückzustellen.

Es war ein wunderbarer Retreat, bei dem wir uns damit beschäftigten, wie wir zu innerer Stille in unserem Leben gelangen und so auf die innere Stimme hören können, die in der Stille spricht.
