



# Achtsamkeits-Retreat mit Kai Meinig

## RETREATTERMINE 2022

Dienstag, 04. Oktober bis Donnerstag, 06. Oktober 2022

Freitag, 04. November bis Sonntag, 06. November 2022

*Genieße mit uns eine wundervolle  
Aus-Zeit*



MANOAH  
HÄUSER AM SEE

# Über das Retreat

Dieses Retreat eignet sich ideal für deinen Beginn oder Wiedereinstieg in die eigene **Meditationspraxis** und vermittelt dir **Grundkenntnisse sowie vertiefende Einsichten im Bereich Achtsamkeit und Mitgefühl.**

Warum sich Gedanken von allein denken, Stressreaktionen ganz menschlich sind, ein freier Kopf bei den Füßen anfängt und Mitgefühl für Andere bei uns selbst beginnt, erfährst du in diesem dreitägigen Retreat mit Kai.

**Kai Meinig vermittelt dir einfache aber wirksame Achtsamkeitstechniken für deinen Alltag.**

Gemeinsam trainieren wir unseren Geist durch Meditationen in Bewusstheit, Präsenz und Freundlichkeit, um mit diesen Werkzeugen eine eigene Praxis aufzubauen oder zu stärken, um auch über das Retreat hinaus ein Leben in Achtsamkeit zu führen.



MANOAH  
HÄUSER AM SEE



# Über Achtsamkeit

**Achtsamkeit ist bewusstes Wahrnehmen von Moment zu Moment ohne zu bewerten.**

**Achtsamkeit lässt uns zu Sinnen kommen.**

Dadurch erlangen wir Klarheit, Einsicht und Verständnis dafür, wie es uns geht und was wir brauchen.

**Achtsamkeit ist HIER und JETZT.**

Sind wir weniger in Plänen, Sorgen oder Erinnerungen verstrickt, können wir anwesend sein für unser Leben und die Menschen um uns herum.

**Achtsamkeit schafft Abstand zu unserem Denken.**

Sind wir weniger in Bewertungen verstrickt, erlangen wir mehr Freiheit und Unabhängigkeit. Statt automatisch zu reagieren, können wir kreativ handeln.

**Achtsamkeit verändert unsere Wahrnehmung.**

Unsere Wahrnehmungen des Alltags und seinen Herausforderungen entscheiden maßgeblich darüber, ob wir Stress erfahren oder nicht.

Sind wir achtsam, stärkt dies nachhaltig unsere Resilienz.

**Achtsamkeit lässt uns innehalten.**

Kommen wir mit schwierigen Situationen und Herausforderungen in Kontakt, sorgt Achtsamkeit für eine Pause zwischen Reiz und Reaktion, die wir nutzen können, um angemessen zu handeln, anstatt blind zu reagieren.

*der Jetzt Augenblick ist  
alles was existiert*



MANOAH  
HÄUSER AM SEE

# Ablaufplan

## ANREISETAG

17.00 Uhr	<b>Willkommensgetränk und Begrüßung</b> durch das Team
17.30 Uhr bis 19.00 Uhr	<b>1.Einheit</b> Achtsamkeit mit Kai Einführung in das Thema Achtsamkeit
19.00 Uhr	<b>Gemeinsames 3 Gänge Menü</b> mit Einführung in Stille

## RETREATTAG

8.00 Uhr	<b>Frühstück</b> und Möglichkeit für Massagen & Behandlungen
10.00 Uhr bis 12.00 Uhr	<b>2.Einheit</b> Achtsamkeit mit Kai
12.00 Uhr	Ruhezeit und Möglichkeit für Massagen & Behandlungen
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr	<b>3. Einheit</b> Achtsamkeit mit Kai
16.00 Uhr	Pause
17.00 Uhr bis 18.30 Uhr	<b>4. Einheit</b> Achtsamkeit mit Kai
19.00 Uhr	<b>Gemeinsames 3 Gänge Menü</b> mit achtsamer Einführung
20.30 Uhr	<b>Lagerfeuer / Faßsaunen</b> benutzung optional mit achtsamer Komponente

## ABREISETAG

8.00 Uhr	<b>Gemeinsames Frühstück</b>
10.00 Uhr bis 12.00 Uhr	<b>Abschlusseinheit</b> des Retreats mit Kai <b>Abreise</b>



# MANOAH

## **Ein Ort, dem ein Zauber innewohnt.**

Es erwartet dich ein exklusives Naturhäuser-Retreat am Zeulenrodaer Meer im Vogtland.

21 Mondholzhäuser mit moderner, vollausgestatteter Designerküche und Bädern, offenem Naturholzwohnraum, gemütlichen Zirbenholzbetten und großzügiger Terrasse mit Grill.

Inmitten unserer idyllischen Naturlandschaft kannst du die langersehnte Ruhe und Erholung sowie vielfältige Möglichkeiten für Bewegung finden.

Lasse dich verwöhnen von unserem erstklassigen Heiler- und Therapeutenteam, Wegbegleiter die dich auf deiner ganz persönlichen Lebensreise unterstützen, inspirieren und beflügeln können.

Erlebe unsere MANOAH Philosophie:

**Im Einklang mit der Natur gesund und glücklich sein**



MANOAH  
HÄUSER AM SEE



## Unser Retreat-Host

### **Kai Meinig**

Vom eigenen Schicksal des Lebens zum Handeln gebracht und einem Vortrag über MBSR inspiriert kommt Kai Meinig vor über 12 Jahren zum ersten Mal mit einem Meditations-Kissen in Berührung.

Zahlreiche Lehrreden, Lehrbücher und Retreats verhelfen ihm später für die Umsetzung seiner Passion für Achtsamkeit endgültig, und Kai durchläuft und absolviert die Zertifizierung zum **MBSR-Lehrer**.

Unter dem Label AchtsamKai gibt Kai sein Wissen im Bereich Achtsamkeit im privaten, universitären und wirtschaftlichen Bereich weiter. Er leitet Gruppen im Bereich achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, berät Firmen im Bereich Achtsamkeit, Meditation, Mitgefühl und hält begeistert Vorträge und Workshops zu diesen Themen.

**Als deutsche Stimme der weltweit führenden MeditationsApp Headspace, sorgt er seit 2001 für mehr Ruhe im Geist und Weite im Herzen.**

### **Über MBSR**

Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) ist ein Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und durch Entwicklung, Einübung und Stabilisierung erweiterter Achtsamkeit.

*Du bist herzlichst willkommen*



## Retreat-Preis

**615,00 Euro / Gesamt**

**345,00 Euro / reine Kursgebühr ohne  
Übernachtungen und Zusatzleistungen**

### Leistungen enthalten

- 2 Übernachtungen in der gewünschten Haus Kategorie
- Frühstück direkt im Haus oder am Frühstücksbuffet in der MANOAH - Genussquelle (je nach Verfügbarkeit)
- Willkommens-Obstteller im Haus
- Willkommens-Getränk am ersten Abend
- Täglich 3 Gänge-Menü zum Abend
- Kostenfreie Nutzung unserer Fasssaunen für 2 Stunden
- Comfort Paket (Bademantel, Saunatuch, Körperlotion)
- Lagerfeuerabend
- 10 intensive Achtsamkeits-Kurseinheiten mit Kai

Gern kannst du natürlich deinen Aufenthalt bei uns verlängern oder früher anreisen und zusätzlich unsere idyllisch, wohltuende Umgebung erkunden. Wir freuen uns sehr auf dich!

Reservierung und weitere Informationen unter

**+49 (0) 800 200 3345**

**reservierung@manoah.haus**

**www.manoah.haus**

