



### Seminarleitung:

**Yeshe Petra Brost** ist Sinologin M.A. und seit 2000 Heilpraktikerin in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt auf Klassischer Akupunktur, seit 1996 Yogalehrerin (3HO) mit dem Schwerpunkt auf Stille und Achtsamkeit. Sie ist MBSR-Lehrerin (Senior Teacher), MBSR-Ausbildende und Supervisorin. Fortbildungen in „Train the Trainer“ (CFM), „Interpersonal Mindfulness“, Metta Meditation und Selbstmitgefühl.

[www.mbsr-training-hamburg.de](http://www.mbsr-training-hamburg.de)



**Dr. med. Bernd Langohr** arbeitet hauptberuflich als Dozent und Achtsamkeitslehrer. Er unterrichtet seit 2007 MBSR-Kurse und bildet seit 2017 MBSR-Lehrer\*innen am Institut für Achtsamkeit aus. Umfassende Erfahrung mit Achtsamkeit im Kontext von Klinik und Hochschule. Weitere Fortbildungen umfassen MBCT, Interpersonelle Achtsamkeit, Tiefenökologie („Work that Reconnects“ nach Joanna Macy) und Initiatische Prozessbegleitung.

[www.jena-achtsamkeit.de](http://www.jena-achtsamkeit.de)



# Dem Ruf der Erde lauschen

Eco-Schweigeretreat mit Yeshe Petra Brost und Bernd Langohr

02. – 06. Okt. 2024  
an den Helfensteinen bei Kassel

*„Wir sprechen nur mit uns selbst. Wir sprechen nicht mit den Flüssen, wir lauschen nicht dem Wind und den Sternen. Wir haben das große Gespräch abgebrochen. Mit dem Abbruch des Gesprächs haben wir das Universum zertrümmert.“*

*~ Thomas Berry*

**Wem liegt der Zustand der Welt nicht auf dem Gemüt?** Wer fragt sich nicht, wie es mit uns als Menschheit und unserem Heimatplaneten weitergehen soll und was unser eigener Beitrag sein könnte, jenseits von Reaktivität oder Resignation?

In diesen Tagen der Einkehr und achtsamen Begegnung nehmen wir das „große Gespräch“ wieder auf. Wir werden Erfahrungsräume schaffen, in denen wir uns **wieder als Teil eines lebendigen Ganzen begreifen**. Daraus können wir Inspiration, Kraft und Mut schöpfen, um gemeinsam den Herausforderungen unserer Zeit mit engagierter Achtsamkeit und der Weisheit unseres Herzens zu begegnen.

Das Retreat wird **im edlen Schweigen** gehalten. Die Vormittage werden für eine ressourcenstärkende Meditations- und Achtsamkeitspraxis genutzt. An den Nachmittagen wenden wir uns den Themen des Retreats, vor allem anhand von **Übungen aus der Tiefenökologie**, zu. Hierbei werden wir uns auch auf achtsame Weise verbal austauschen. Darüber hinaus wird es Raum für Solozeiten in der Natur sowie für Yoga, Tanz und Mantrengesang geben. Wenn das Wetter es zulässt, findet ein Teil der Gruppenübungen draußen statt.

#### **Für wen?**

Dieses 4-tägige Retreat ist offen für alle. Für Menschen, die bereits Achtsamkeit üben oder unterrichten, kann diese besondere Form und Ausrichtung des Retreats eine kostbare Vertiefung und Erweiterung für die eigene Übungs- und Lehrpraxis sein.

#### **Teilnahmegebühr / Dana:**

120,- € Anmeldegebühr zzgl. Unterkunft & Verpflegung zzgl. Dana/Spende an die Retreatleitung nach Selbsteinschätzung

#### **Veranstaltungsort:**

Das Retreat findet im Tagungshaus Lebensbogen eG in Zierenberg bei Kassel statt, direkt unterhalb der Helfensteine, einem geradezu magischen Kraftplatz im Herzen Deutschlands (siehe Fotos).

#### **Mehr Informationen & Anmeldung:**

bei Yeshe Brost  
info@yeshebrost.de  
[www.mbsr-training-hamburg.de/gaia-praxis.html](http://www.mbsr-training-hamburg.de/gaia-praxis.html)

