

## Nächste Kurse von Dr. Sven Satyadhara Lohrey

### Schweigeretreat "Den Geist beruhigen, das Herz öffnen"

Kurse mit Übernachtung

Dieses Schweige-Retreat entspricht den Vorgaben des MBSR-MBCT Verbands und wird somit als Zugangsvoraussetzung für eine MBSR-Lehrer\*innen-Ausbildung anerkannt.

Stille erleben. Im Moment ankommen.

Ein Schweige-Retreat schafft Raum, um ganz im Hier und Jetzt zu sein. Durch Achtsamkeit kommen wir in Kontakt mit dem, was gerade ist – offen, ehrlich und freundlich. Wir lernen, innere Muster zu erkennen und einen heilsameren Umgang mit ihnen zu entwickeln.

In der Meditationspraxis – mal angeleitet, mal in Stille – kehren wir immer wieder mit offenem Herzen zur unmittelbaren Erfahrung zurück. Wir üben Achtsamkeit auf Körper, Gefühle, Gedanken und innere Haltungen. Dabei geht es nicht nur um Ruhe, sondern auch um tiefe Einsichten und inneres Wohlbefinden.

Die Gemeinschaft vor Ort gibt dabei Halt – wie eine Hand im Rücken auf dem Weg zu mehr Klarheit und innerem Frieden.

#### Der Ort

Dieses Schweige-Retreat findet im St. Bonifatiuskloster Hünfeld statt. Zentral in Deutschland gelegen und auch mit dem Zug gut erreichbar, bietet sich Dir auf dem weitläufigen Gelände des Klosters eine unterstützende Umgebung für die Zeit im Schweigen.

Die Unterbringung erfolgt in modernen Einzel- oder Doppelzimmern. Alle Teilnehmenden dieses Schweige-Retreats werden auf demselben Flur untergebracht und uns wird ein eigener Speisesaal zur Verfügung gestellt.

#### Zum Ablauf

Wir beginnen die Zeit der Stille am ersten gemeinsamen Abend nach einigen grundsätzlichen Hinweisen zum Schweigen. Das Schweigen dauert an bis nach dem Frühstück des letzten Tages und wird gemeinsam in einem gut begleiteten Prozess aufgelöst.

#### Für wen geeignet?

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. BITTE BEACHTE: Ein Retreat ist keine Wellness-Veranstaltung! Du solltest die Bereitschaft mitbringen, auch möglichen unangenehmen Erfahrungen offen und wohlwollend zu begegnen. Wenn Du hierzu Fragen hast, wende Dich gerne an mich.

#### Kosten

Retreat-Gebühr: 450 Euro

Unterkunft und Verpflegung (Vollpension, vegetarisch oder vegan): 517,50 Euro (EZ) bzw. 467,50 Euro (DZ) pro Person

Anmeldung unter <https://www.achtsamkeit-fulda.de/anmeldung/>

**Beginn:** 07.06.2026    **Ende:** 12.06.2026

#### Adresse

St. Bonifatiuskloster Hünfeld

Klosterstraße 5

36088 Hünfeld

#### Die 4 Herzensqualitäten

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Achtsamkeit schließt immer auch das Herz mit ein - nicht umsonst spricht Jon Kabat-Zinn, der Begründer des MBSR-Programms, immer wieder auch von "Heartfulness", von der Praxis der Herzsamkeit. In der buddhistischen Tradition wird ein Übungsweg beschrieben, der sich ganz der Öffnung unseres Herzens widmet: Die Praxis der sogenannten Brahma-Viharas, der "Göttlichen Verweilungen" oder "Vier Unermesslichen":

Liebende Güte (Metta)

Mitgefühl (Karuna)

Mitfreude (Mudita)

Gleichmut (Upakhha)

Nicht nur die buddhistische Tradition, sondern auch aktuelle Forschungsergebnisse (unter anderem von Kristin Neff, Christopher Germer und Tania Singer) bestätigen die heilsame Wirkung dieser vier Herzensqualitäten, die sich unter anderem in verbesserter Emotionsregulation, gesteigertem Einfühlungsvermögen bei gleichzeitig höherer Resilienz sowie weniger Vorurteilen äußert. In dieser Fortbildung werden wir jede Herzensqualität in Theorie und Praxis näher erforschen.

Die Fortbildung umfasst 5 Module a 2 Stunden (insgesamt 13,5 Fortbildungseinheiten a 45 Minuten).

Jedes Modul verbindet Vorträge, geleitete Meditationen, Reflexionen und Austausch. Die Fortbildung ist bewusst über mehrere Wochen ausgelegt, um die Inhalte zwischen den Treffen weiter vertiefen zu können und ins Leben zu bringen.

Der Kurs findet online jeweils montags von 18:30 bis 20:30 Uhr über die Lernplattform Zoom statt.

Zielgruppe: Achtsamkeitslehrende (auch während der Ausbildung) sowie Menschen, die sich der bewussten Öffnung des Herzens zuwenden möchten.

Seminargebühr: 290 Euro (inkl. MwSt.)

Anmeldung: <https://www.achtsamkeit-fulda.de/anmeldung/>

**Beginn:** 15.06.2026    **Ende:** 13.07.2026

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:30 Uhr

#### Adresse

Online

Felix-Wiesner-Straße 11

36391 Sinnatal

## Die 5 Hindernisse

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

"Ich schweife so schnell ab..."

"Ich praktiziere oft mit Widerstand und Ablehnung..."

"Wenn ich meditiere, werde ich immer so müde..."

"Irgendwie komme ich gar nicht richtig zur Ruhe..."

"Mache ich das eigentlich richtig...?"

Wenn du diese Gedanken kennst - von dir selbst und/oder von Teilnehmenden deiner Achtsamkeitskurse - dann kennst du die 5 Hindernisse. Diese werden in der buddhistischen Psychologie seit tausenden von Jahren beschrieben. Die Frage ist: Wie gehen wir mit ihnen um?

In dieser Fortbildung werden wir uns mit genau dieser Frage eingehend beschäftigen und gemeinsam in gelebter Praxis erforschen, wie wir den 5 Hindernissen nicht nur in der formellen Achtsamkeitspraxis, sondern auch im Rest unseres Lebens begegnen können. Dadurch können wir nicht nur unsere eigene Praxis vertiefen, sondern auch Teilnehmende in unseren Achtsamkeitskursen kompetenter begleiten.

Diese Fortbildung umfasst 6 Module a 2 Stunden (insgesamt 16 Fortbildungseinheiten a 45 Minuten) mit folgenden Themen:

Einführung und Überblick

Hindernis 1: Verlangen

Hindernis 2: Widerwillen

Hindernis 3: Unruhe

Hindernis 4: Trägheit

Hindernis 5: Zweifel

Jedes Modul verbindet Vorträge, geleitete Meditationen, Reflexionen und Austausch. Die Fortbildung ist bewusst über mehrere Wochen ausgelegt, um die Inhalte zwischen den Treffen weiter vertiefen zu können und ins Leben zu bringen.

Der Kurs findet online jeweils montags von 18:30 bis 20:30 Uhr über die Lernplattform Zoom statt.

Zielgruppe: Achtsamkeitslehrende (auch während der Ausbildung) sowie Menschen, die ihre Achtsamkeits- und Meditationspraxis vertiefen möchten.

Seminargebühr: 290 Euro (inkl. MwSt.)

Anmeldung: <https://www.achtsamkeit-fulda.de/anmeldung/>

**Beginn:** 19.10.2026    **Ende:** 23.11.2026

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:30 Uhr

## Adresse

Online

Felix-Wiesner-Straße 11  
36391 Sinntal