Liebe Sanghaschwestern und Sanghabrüder,

hier schreibt euch eure Sanghaschwester Belle.
Diesen Winter habe ich mir vorgenommen, so wie die Mönche und Nonnen in den Klöstern, ein drei monatiges Winter- Retreat bis Ende Februar bei mir zu Hause – mit mir - zu machen. Ich habe das noch nie gemacht und freue mich auf dieses Experiment. Ganz allein ist es sicher ein schwieriges Unterfangen und so freue mich sehr über Mitpraktizierende.

Mein Retreat beginnt offiziell am Freitag den 18. Dezember und es ist ein so genanntes Alltags-Retreat, also eingebettet in den Alltag. (wenngleich in dieser Zeit nicht außerhalb arbeiten werde.) Das heißt, wenn ich alleine bin, praktiziere ich formelle Meditation morgens von 7.00 Uhr bis 10.00 Uhr und abends von 17 Uhr bis 21 Uhr.
Dazwischen kümmere ich mich achtsam um häusliche Dinge und um meinen Schreibtisch und pflege achtsames Sprechen und achtsames Zuhören.

Als Auftakt möchte ich mit einem Wochenend-Retreat beginnen und dazu euch alle ganz herzlich einladen. Es ist zwar das WE vor Weihnachten, aber vielleicht haben ja doch die ein oder anderen Zeit und Lust, auf eine Einstimmung dieser Art.

Wir würden am Freitag den 18.12. um 18 Uhr mit einem Meditations-Abend beginnen.
Ende um 21 Uhr.

Samstag wird es um 8.00 Uhr beginnen. Der Tag soll ein intensiver Praxis-Tag werden, also Sitzen und Gehen im Wechsel, dazu aber auch eine Einheit achtsame Übungen, geführte Meditation, Mittagessen, Tiefenentspannung und ein Vortrag, alles im edlen Schweigen. Ende um 18 Uhr, eventuell danach noch ein gemeinsames Abendessen.

Sonntagmorgen bis Sonntagmittag werden wir wieder in Stille sitzen und gehen und nach dem Mittagessen werden wir im Sonnenschein (vorbestellt) eine gemeinsame Gehmeditation angesichts der Berge machen. Ende soll gegen 16 Uhr sein.

Insgesamt finden an allen Tagen mehr und längere Einheiten formelle Praxis statt, als es auf unseren Achtsamkeitstagen üblich ist. (jeweils 45 Minuten)

Im neuen Jahr geht's dann weiter. In der KW 3, also vom 16.1. bis zum 23.1. 16 und in der KW 7, also vom 13.2. bis 20.2. biete ich für alle Interessierte den Rahmen für zwei Intensiv-Retreats. (wer findet, dass die Faschingswoche geeigneter ist, bitte gerne rückmelden)
Und außerhalb dieser angebotenen Intensiv-Tage kann jeder immer gerne kommen und mit mir mitpraktizieren zu den vorgesehenen Zeiten.

Da ich kein Seminarhaus bin und nicht daran verdienen möchte, können wir die Kosten ganz niedrig halten. Also Übernachtung gratis und vielleicht 10 – 15 Euro am Tag für Essen und Heizung. Das bedeutet aber auch, dass alles womöglich nicht so professionell abläuft, wie wir das sonst von einem Retreat-Zentrum gewohnt sind.

Inhalt aller Tage sind stille Meditation, geführte Meditation, Metta-Meditaion, Gehmeditation, achtsame Bewegungen, Tiefenentspannung, Vorträge von Thich Nhat Hanh und anderen namhaften Meditations- Lehrern, und natürlich achtsames Essen. **Ein genauer Plan erstelle ich noch und sende ihn bei Interesse zu. Fragen gerne am Telefon oder per Mail. 08178/5846**

Nun bin ich gespannt und freue mich über Rückmeldungen, wenn möglich recht bald, da ich sehen möchte, ob sich so auf die Schnelle überhaupt jemand dafür loseisen kann – und wenn nicht, noch ein bisschen klappern werde…

Mit vielen lieben Grüßen und einem Lotus und einem Foto für euch

Eure (Belle) Isabel Schupp,

…damit ihr wisst, wer ich bin. Manchmal bin ich in der Knöbelstraße, manchmal in Johanniskirchen, öfters im EIAB und immer mit in Hohenau.