



ambiente

VITALHOTEL

€ 99,-
pro Person

Stille Retreat

Ab in die Stille – Ein halber Tag. Kein Wort. Nur du.
Schweigend zur Ruhe finden – Körper, Geist und
Seele im Einklang.

am 15.11.2026 und 16.01.2027 – 10:30 - 15:00 Uhr

Anmeldung bei Schirin Schahbaz Tel.: 0170 / 29 24 388

Veranstalter: Schirin Schahbaz, Mindestteilnehmer: 3 Personen

Veranstaltungsort: VITALHOTEL ambiente,
Dr.-Wilhelm-Külz-Str. 5a, 19336 Bad Wilsnack

„Ab in die Stille“

Ein Achtsamkeits-Retreat für Körper, Geist und Seele

Ein halber Tag ganz für dich. Im Wechsel von Sitz- und Geh-Meditationen, Körperübungen und Stille, findest du zurück zu dir selbst – mit Impulsen aus buddhistischer Achtsamkeit nach Thich Nhat Hanh, hawaiianischer Körperarbeit und der Herzchakra-Meditation nach Osho.

Innere Ruhe, Klarheit und neue Selbsterkenntnis(se) – jenseits von Worten – stellen sich ein. Komm in die Stille. Entdecke neues in und an dir. Finde dein Zentrum.

Programmpunkt	Dauer	Beschreibung/Fokus
Begrüßung und Ankommen	10 Minuten	Im Raum / alle Teilnehmer
Begrüßung und Ablauf	10 Minuten	Schirin Schahbaz
Begegnung	10 min	Im Raum / alle Teilnehmer
Herz-Chakra Meditation	50 Minuten	Aktive Meditation nach Osho
Kleine Pause	10 Minuten	Trinken, Bio-pause
Sitzmeditation	15 Minuten	Stille Einkehr - angeleitete Meditation / Autor: Thich Nhat Hang
Ho’omanamana	30 Minuten	Hawaiianische Körperarbeit - angeleitet
Kleine Pause	10 Minuten	Trinken, Bio-pause
Eine weise Geschichte	15 Min	Vorgelesen v. S. Schahbaz/ Autor: Thich Nhat Hang
Sitzmeditation	10 Minuten	Stille Einkehr - angeleitete Meditation / Autor: Thich Nhat Hang
Mittagspause mit Essen	30 Minuten	Achtsames Essen in Stille
Steh- und Gehmeditation	15 Minuten	Achtsames Gehen in Stille
Abschlussrunde	30 Minuten	Reflexion, Erfahrungsaustausch, Fragen

Mitzubringen: Sitzkissen, leichte Decke

Über den gesamten Ablauf der Veranstaltung, üben sich die Teilnehmer in Edler Stille (Noble Silence). Bitte bringen sie einen Stift und ein Notizbuch mit.