



# **Verbundenheit Verkörpern**

## **im Retreat 8.-11. Mai 2025**

Was geschieht, wenn wir eine tiefe  
Verbundenheit mit uns selbst und mit der  
Natur erlauben?

Meditation, Bewegung, Praktiken in der  
Natur sind Vehikel für den Prozess.

**Leitung: Iris Uderstädt**

**Kontakt: [info@mindfulatwork.ch](mailto:info@mindfulatwork.ch)**

**Anmeldung:**

**[johanneshof@dharmasangha.de](mailto:johanneshof@dharmasangha.de)**

Dieses Wochenende bietet einen weiten Raum an, in welchem wir vielfältige Zugänge zur Erfahrung von Verbundenheit erforschen. Welches sind die Komponenten, die uns in Body&Mind immer wieder in Getrenntheit rutschen lassen? Wie fühlt sich Getrenntheit an und wie fühlt sich Verbundenheit an? Was verändert sich in uns und in unserer Umgebung, wenn wir tiefe Verbundenheit in Stille zulassen und in Bewegung aktiv gestalten? Welche Realität wollen wir in die Welt bringen?

Sitzmeditation, Gehmeditation, Feldenkrais-Sequenzen «Bewusstheit durch Bewegung», Qigong und Journaling laden ein, die Beziehung zwischen Körper und Geist tiefer herzustellen und Erkenntnisse zu verkörpern. Freitag und Samstag bringen wir unsere Praxis in die Natur. Ich lade euch ein, über die romantische Wahrnehmung von Natur hinauszugehen und in ein Feld von unmittelbarer Wahrnehmung einzutauchen.

Was geschieht dann?

Von Freitagabend bis Sonntagvormittag schliessen wir unsere digitalen Geräte ins Büro – Digital Detox als Katalysator!