

# Fasten-Retreat

vom 16.05.- 20.05.2012

## Fasten – Meditation – Traumarbeit

An diesen Tagen wollen wir zusammen zu innerer Einkehr, Reinigung und Stille kommen. Den Blick zu richten von den äußeren Dingen in all ihrer Vielfalt, hin zur eigenen Mitte fördert die Konzentration auf das Wesentliche in unserem Leben. So finden wir Zugang zu unseren wirklichen Bedürfnissen, unserer Vitalität und Kreativität. Dabei unterstützen uns:

**Heilfasten** eine kraftvolle Methode um Körper und Geist zu entschlacken, Altes loszulassen und in die Tiefe zu gehen. Über die körperliche Ebene hinaus eröffnet das Fasten Raum für gedankliche Klarheit, Kontakt zu unseren Herzensbedürfnissen und Wahrnehmung unserer Seelen-Gestalten. **Neben dem konsequenten Saftfasten wird wahlweise auch Reifasten möglich sein.**

**Meditation** Hinwendung zu unseren Qualitäten von Achtsamkeit und Mitgefühl. Innere Bilder, Gedanken, Gefühle und Empfindungen dürfen sich zeigen und sich auflösen. Einsichts-Meditation bringt uns in Kontakt mit dem Körper und mit unseren Mustern. Wir lernen, nicht gleich auf jeden Impuls in alter Gewohnheit zu reagieren. Ruhe-Meditation führt uns in die Stille. Herzens-Meditation stärkt unsere Herzenskraft und unser Mitgefühl mit uns selbst und anderen und läßt uns in Verbindung gehen.

**Traum-Arbeit** Träume, die aus der Tiefe unserer Seele emporsteigen, wenn wir uns der eigenen Mitte zuwenden, überbringen Impulse und Einsichten, die über das Tagesbewußtsein hinausweisen. Mit Mitteln der Gestalttherapie begegnen wir den Träumen, erforschen ihre Bedeutung und integrieren ihr inspirierendes Potential.

Wir verbringen die Fastentage im Schweigen, um uns ganz unseren inneren Prozessen widmen zu können. Es wird aber Möglichkeiten zum Austausch geben.

Der Tagesablauf bietet viel Raum für Ruhe. Eingebettet in den Naturpark Hoher Fläming bestehen vom Refugium aus Möglichkeiten für Spaziergänge. Um den Prozess der inneren Reinigung und Entschlackung zu fördern, wird es täglich die Gelegenheit zu sanfter Körperarbeit als vitalisierende Ergänzung zu den Meditationsphasen geben – nach Möglichkeit im Garten.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein guter allgemeiner Gesundheitszustand. Bei medizinischen Problemen klären Sie bitte mit dem Hausarzt ab, ob es Bedenken bezüglich des Fastens gibt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitten wir um rechtzeitige schriftliche Anmeldung.

**Seminarleitung: Ulrike Neuß und Isabel Viramo v. Roon**

Seminar: 16.05.2012, 18 Uhr – 20.05.2012, 14 Uhr  
Ort: Refugium Hoher Fläming bei Wiesenburg/Mark  
www.seminarhaus-refugium-hoher-flaeming.de  
Kosten: € 320,-- (Unterkunft/Seminargebühr/Fastengetränke/Reis)  
Info und Anmeldung: 030-78709270 Isabel Viramo von Roon  
0175-6448852 oder 033849 90125 Ulrike Neuss  
e-mail: [viramobel@gmail.com](mailto:viramobel@gmail.com)  
oder [ekirluu@gmx.net](mailto:ekirluu@gmx.net)

Mit der Anmeldebestätigung bekommen Sie weitere Hinweise, um sich auf das Fasten vorzubereiten.

**Isabel Viramo von Roon** ([www.freies-herz.de](http://www.freies-herz.de))

geb. 1957; Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, psychotherapeutische Praxis in Berlin-Schöneberg (Einzel- und Gruppentherapie); Meditationspraxis seit 1980, Mitbegründerin des Vereins Lotos Vihara e.V., Meditationsanleitungen und Dhammagespräche; Begleitung von Sterbenden und ihren Angehörigen seit 1999 im Rahmen der Hospizarbeit; langjährige Retreat- und Fastenerfahrung; derzeit in Ausbildung „Somatic Experiencing“ Traumatherapie nach Peter Levine.

**Ulrike Neuß**

geb. 1953; verbunden mit dem tibetischen Buddhismus seit 1986, Schülerin von Lama Zopa Rinpoche, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, psychotherapeutische Praxisniederlassung in Wiesenburg/Mark, besonderer Fokus: Arbeit mit Träumen, Leitung von Seminaren zum Thema Lebensmittel, langjährige Retreat- und Fastenerfahrung. Hospizausbildung am Bodhicharya e.V. Ambulantes Hospiz Berlin.

---

**ANMELDUNG ZUM FASTENRETREAT vom 16.05. – 20.05.2012**

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Fastenretreat an.

Name:.....

Straße.....Ort.....

Telefon.....e-mail.....

Datum.....Unterschrift.....

Eine Anzahlung in Höhe von € 160,-- überweise ich bei Anmeldung auf nachstehendes Konto: Kontoinhaber: Rathgeber/Neuss, Mittelbrandenburgische Sparkasse, Konto 4655021921, BLZ 16050000. Die Restzahlung kann zum Seminar mitgebracht werden.

Das Seminarangebot richtet sich grundsätzlich nur an gesunde Menschen.

Haftungsausschluss: Die Kursleiterinnen übernehmen keine Haftung für Schäden gleich welcher Art, es sei denn, diese beruhen auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.