Karin Krudup
Achtsamkeitslehrerin

Am Hang 17, 33619 Bielefeld , fon 0521 - 5236342, post@karin-krudup.de
karin-krudup.de

Frieden im Herzen finden

Metta und Yoga-Schweige-Retreat im Rosenwaldhof
mit Karin Krudup und Frits Koster
13. – 18. April 2026

*Liebe Retreat-Teilnehmer*innen,*

wir möchten euch noch einige Informationen zur Vorbereitung unseres gemeinsamen Retreats geben.

Ihr seid herzlich willkommen am 13. April ab 16.00 Uhr anzukommen und euch einzurichten. Wir beginnen unser Retreat um 19:30 Uhr. Abendessen ist um 18:00. Ihr erhaltet dann alle Informationen zum Retreat und habt die Möglichkeit Fragen zu stellen. Wir werden auch schon die erste Meditation praktizieren. Wir beginnen mit dem Schweigen gegen 21:00 Uhr nach der Einführung ins Retreat am Sonntag und schweigen während des gesamten Retreats (ausgenommen die Austauschgespräche). Das Retreat endet Freitag, den 09. Mai um ca. 12.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Bitte die Anmeldung für die Unterkunft während des Retreats direkt bei dem Tagungshaus:

Seminarhaus Rosenwaldhof, Bergstr. 2 / 14550 Groß Kreutz (Havel).
Tel. 033207 / 5668-0. gast@rosenwaldhof.de / www.rosenwaldhof.de

Bitte bezahlt für Unterkunft und Verpflegung beim Eintreffen am Empfang. Falls ihr dies nicht schon getan habt, informiert bitte das Seminarhaus über eventuell vorhandene Lebensmittelallergien. Sie bemühen sich, sie zu berücksichtigen. Sie können aber keine speziellen persönlichen Vorlieben berücksichtigen.

Bitte mitbringen:

- Hausschuhe zum Tragen im Seminarhaus. Im Meditationsraum selber tragen wir entweder Socken oder sind barfuß.
- Matten, Kissen, Decken und Meditationsbänkchen sind ausreichend vorhanden. Wer möchte, kann auch die eigenen mitbringen.
- Bequeme Kleidung für die achtsame Bewegung/Yoga und Bodyscan. Gerne auch einen warmen Pullover oder Schal für den Meditationsraum mitbringen, da wir häufiger lüften.
- Wir werden in den Tagen regelmäßig lüften und die ganze Zeit auch Fenster auf Kippe geöffnet haben. Bitte bedenke das auch, wenn du dir noch warme Sachen einpackst. Viel leicht braucht es noch etwas extra als sonst, wenn du zum Retreat fährst.

Karin Krudup
Achtsamkeitslehrerin
Am Hang 17, 33619 Bielefeld , fon 0521 - 5236342, post@karin-krudup.de
karin-krudup.de

Sitzhaltung während der Meditation

Ihr werdet ermutigt, in einer euch bequemen Sitzposition zu meditieren. Ihr könnt entweder auf einem Sitzkissen kniend oder auf einem Stuhl sitzen. Wenn nötig könnt ihr auch während der Meditation die Haltung achtsam ändern, wenn es spezielle körperliche Anforderungen gibt. Sollten körperliche Einschränkungen oder Beschwerden auftauchen, werden gemeinsam mit den Lehrer*innen andere Möglichkeiten ausprobiert.

Schweigen während des Retreats

Wir bleiben im Schweigen während des Retreats, denn es unterstützt einerseits uns nach innen zu kehren und hilft bei der Praxis den achtsamen Meditationsübungen. Die Anleitungen, die wir geben, beruhen auf einer langen Retreaterfahrung als Lehrer*in sowie als Teilnehmer*in.

Um das Schweigen zu unterstützen, bitten wir euch, während des Retreats weder Handy noch Computer oder andere Kommunikationsmittel zu benutzen. Wir empfehlen dringend, dass ihr alle Personen darüber informiert, dass ihr während dieser Woche abwesend und nicht erreichbar seid. In Notfällen seid ihr über den Rosenwaldhof erreichbar. Bitte die Telefonnummer und/oder eMail-Adresse dafür nutzen.

Während des Retreats werden Zeiten für Austauschgespräche angeboten.
Schweigen beinhaltet auch weder zu lesen (einschließlich Bücher über Meditation) noch zu schreiben. Während des Retreats könnten sich diese Tätigkeiten als Ablenkung von der Meditationspraxis zeigen.

Wir freuen uns darauf mit euch zu praktizieren.
Mit besten Wünschen,

Karin Krudup und Wolfgang Schröder

Tagesablauf (Änderungen sind möglich)

06.00 Uhr Wecken
06.30 Uhr Yoga
07.15 Uhr Meditation
08.00 Uhr Frühstück
08.45 Uhr Arbeitsmeditation
10.00 Uhr Meditation*
13.00 Uhr Mittagessen
15.30 Uhr Meditation*
17.15 Uhr Yoga
18.15 Uhr Abendessen
19.45 Uhr Vortrag
20.30 Uhr Meditation*
21.30 Uhr informelle Praxis, Nachtruhe

Meditation*: Sitz- oder Gehmeditation