

Miteinander. Verbunden. Sein.



Im Rhythmus der Natur zur Ruhe kommen.
Vier Tage voller Menschlichkeit, Zugewandtheit und Entspannung.

Darum geht's

Im Winter zieht sich die Natur zurück. Auch wir dürfen in die Ruhe kommen und uns dem widmen, was im Laufe des Jahres vielleicht zu kurz kam: **Milde, Güte, Sanftheit** und **Zugewandtheit**. Werte, die uns als Menschen ausmachen, dürfen hier bewusst gelebt werden.

Wir gestalten dieses **Winter-Retreat** gemeinsam als einen **Wohlfühlort** – mit **Kerzenlicht, warmer Atmosphäre** und allem, was Du brauchst, um dich wohl zu fühlen. Hier steht das **Menschsein** im Fokus. In einem geschützten Raum arbeiten wir fürsorglich und achtsam mit systemischen Aufstellungen, bei denen die Gruppe den Raum hält, damit eine Person in der Tiefe begleitet werden kann.

Das erwartet Dich

Diese vier Tage (R)Auszeit bieten die Möglichkeit für **Einkehr und Klärung**, für **Mit-Menschlichkeit und Selbst-Mitgefühl** sowie für **Erholung und Ruhezeiten**. Vier Tage, in denen du nicht leisten musst, sondern sein darfst.

Durch die Teilnahme schenkst Du Dir Raum und Zeit für Dich. Du bist sicher aufgehoben in einer Gruppe und gut geführt durch eine Fülle von Angeboten. Du wirst sowohl individuell als auch durch Gruppenerlebnisse begleitet. Gleichzeitig hast Du die Freiheit, einen Teil des Tages nach Deinem Belieben zu gestalten.

Ablauf und Inhalte des Retreats

07:30 Uhr Morgenmeditation

08:00 Uhr Frühstück

09:30 Uhr zwei Systemische Aufstellungen in der Gruppe

12:30 Uhr Mittagessen und Pause

14:00 Uhr angeleitete Muße-Zeit

15:00 Uhr Wahl zwischen verschiedenen Angeboten des Tages.

Hier entscheiden Kathrin und Marcel je nach Stimmung und Dynamik der Gruppe, was sie euch an welchem Tag anbieten. Weniger ist of mehr:

- Geführte Wanderung durch den Winterwald, die dich mit deiner eigenen Natur in Kontakt bringen.
- Geführte meditative Reisen, die dich sanft in deine Tiefe führen.
- Achtsamkeitsübungen im Liegen, Stehen oder Gehen, die dich ganz mit dem Hier und Jetzt verbinden.
- Bewegung, die aus der Stille entsteht und dich wieder in die Stille trägt.
- Klang und Musik, die deinen Körper zum Schwingen bringen.
- Kreativer Ausdruck, der deiner Seele eine Stimme gibt.

- Filme, die den langsamen, wohligen Rhythmus der Winterzeit einfangen.
- Gemeinsame Aufstellungen für die Gruppe zu Themen wie beispielsweise „Sanftheit“, „innerer Frieden“, „meine wahre Natur“, „Stille“, „Ruhe erleben“, „Mit-Menschlichkeit?“ etc.
- **Und ganz wichtig:** Du darfst auch Zeit ohne die Gruppe wählen: Freie Zeit für Dich zum Reflektieren, Träumen oder einfach nur Sein.

17:00 Uhr Gruppenreflexion und Austausch

18:00 Uhr Abendessen und Pause

19:30 Uhr Eine Systemische Aufstellung in der Gruppe

21:00 Uhr Ausklang mit Monochord oder Klangschalen

Deine persönliche Begleitung

In Deiner Begleitung arbeitest Du mit Kathrin und Marcel im Einzelsetting in der Gruppe. Entweder bringst Du ein Thema mit oder wir beleuchten mit einer Systemischen Aufstellung Fragen wie zum Beispiel:

- Was stärkt Dich gerade? Was tut Dir gut?
- Was bringt Dich mit Dir selbst in Kontakt?
- Was bringt Dir inneren Frieden und Ruhe?
- Was darfst Du sanft hinter Dir lassen und abschließen?
- Du und Dein Jahr 2026?
- Oder jede andere Frage, die dich gerade bewegt.

Von einer Systemischen Aufstellung mit menschlichen Stellvertretern sehen wir bewusst ab. Im Fokus steht die Selbsterfahrung zu eigenen Fragestellungen und das Integrieren neuer Lösungen im Einzelsetting. In einem geschützten Rahmen begleiten wir dich, während die Gruppe für Dich den Raum hält und dadurch ein Miteinander-Verbunden-Sein entstehen kann.



Der Seminarort

„Dieser Ort ist für die Menschen da.“
Bogdan Snela, Gründer des Domicilium

Das ***Domicilium in Weyarn***, unweit des Schliersees, ist ein Ort der Inspiration und der Begegnung in einer Umgebung, die wie dafür geschaffen ist, die eigene Persönlichkeit zu entfalten und der Seele eine Auszeit zu gönnen.

Es ist ein Ort, der Ruhe schenkt und den Blick auf das Wesentliche im Leben lenkt. An das Zentrum für Zen, Spiritualität und Bildung schließt sich eine Hospizgemeinschaft an.

Oberhalb des Flusses Mangfall gelegen, eröffnen sich Ausblicke in satte Natur. Der wunderschön angelegte Garten lädt zum Verweilen ein und der ans Seminarhaus angrenzende Wald zum Voranschreiten: ***domicilium.de/zen-spiritualitaet-bildung***

Termin

- Start: Mi. 09.12.26 | 16:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen
- Ende: So. 13.12.26 | 13:00 Uhr mit dem Mittagessen

Seminarhonorar mit Einzelbegleitung in Form einer Systemischen Aufstellung

- 600 Euro zzgl. MwSt. Frühbucherpreis bis 15.10.2026
- 660 Euro zzgl. MwSt. regulärer Preis

Seminarhonorar ohne Einzelbegleitung

- 450 Euro zzgl. MwSt. Frühbucherpreis bis 15.10.2026
- 480 Euro zzgl. MwSt. regulärer Preis

Teilnehmerzahl

- 9 Teilnehmer mit Einzelbegleitung
- 5 Teilnehmer ohne Einzelbegleitung
- Mit maximal 14 Teilnehmern bleibt Raum für individuelle Aufmerksamkeit.

Voraussetzungen

Wir setzen psychische Stabilität voraus.

Dieses Retreat ist für alle, die Offenheit und Neugier mitbringen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Hotels

Es gibt drei verschiedene Unterbringungsmöglichkeiten:

1. **Domicilium Weyarn:** ca. 391 Euro inkl. Vollpension mit vegetarischer Kost minimalistisch eingerichtete Einzelzimmer mit WC und Bad; Anzahl limitiert.
2. **Die Bruckmühle Valley:** ca. 350 Euro ohne Verpflegung hochwertige Einzelzimmer, fußläufig zum Seminarort
3. **Alter Wirt Weyarn:** ca. 330 Euro ohne Verpflegung gemütliche Einzelzimmer im Dorf Weyarn; mit dem Auto ca. 3 Minuten vom Seminarort

Verpflegung

Die Verpflegung findet als Vollpension im Domicilium statt. Es handelt sich um vegetarische Kost und beinhaltet:

- 4x Frühstück
- 4x Mittagessen
- 4x Nachmittagskaffee & Kuchen
- 4x Abendessen

Die Verpflegungskosten für alle, die nicht im Domicilium übernachten belaufen sich auf: 42,00 Euro am Tag. Für diejenigen, die im Domicilium übernachten ist die Vollpension im Übernachtungspreis inkludiert (siehe Hotels). Bezahlung erfolgt direkt im Seminarhaus.

Fortbildungsleiter

Kathrin Rohrhuber (Therapeutin & Systemische Aufstellerin)

Marcel Leeb (Systemischer Coach in freier Natur, Mediator)

