

# Herbst – Licht – Retreat

## Gelebte Achtsamkeit in der Praxis der Stille

Freitag 22. November bis Sonntag 24. November 2024



"Sei wohlwollend, denn ein jeder führt ein großen inneren Kampf. "

Sei wohlwollend auch zu dir selbst, deinem inneren Kind, gib dir Selbst Raum zum Leben, gehe auch wohlwollend mit deinen Schwierigkeiten und Hindernissen um.

In der inneren Haltung der " Liebenden Präsenz, in Offenheit Neugierde und Mitgefühl"- wollen wir uns auch wieder in diesem Herbst, auf die Pilgerreise zu uns selbst begeben.

Ja - das ganze Leben ist eine Pilgerreise zu uns selbst, das Retreat ist nur "ein kurzer Ausschnitt davon". In Achtsamkeit Stille und Mitgefühl begeben wir uns in den inneren Raum und geben dem Raum, was immer sich jetzt in diesen Moment zeigen möchte .

In der stillen Präsenz der Einen /dem Einen treffen wir uns alle in diesem und in dem jenseitigen Raum. Stille und Freude sind die beiden Flügel, die uns an der kosmischen Feier teilhaben lassen.

Wir freuen uns auf Dich. In herzlicher Verbundenheit  
Parvati und Gerhard

**Anmeldung und Info bei Petra Parvati Pfeleiderer**

74076 Heilbronn, im Breitenloch 17

Tel: 07131 / 257 417 E-Mail: [petrapfeleiderer@web.de](mailto:petrapfeleiderer@web.de)

# Herbst – Retreat

**vom Freitag 22. bis Sonntag 24, November 2024**

Wenn wir uns wieder mit der inneren Quelle verbinden, entdecken wir neue Perspektiven für viele Themen und Hindernisse.  
Stille und Achtsamkeit sind Schlüssel neue Dimensionen unseres Selbst zu erfahren.

## Stille und Achtsamkeit

Freitag: 22. November	Beginn:	17:00 – 18:00 Uhr
	Abend:	20:00 – ca. 21:00Uhr
Samstag: 23, November	Früh:	7:00 – 8:00 Uhr
	Vormittag:	9:00 – ca. 12:00 Uhr
	Zeit für eigene Meditation und Reflektion	
	Spätnachmittag:	16:00 – ca. 18:00 Uhr
	Abend:	19:30 – ca. 20:15 Uhr
Sonntag: 24. November	Früh:	7:00 – 8:00 Uhr
	Vormittag:	9:00 – ca. 12:00 Uhr

**Die Tage beinhalten:**

- Stilles und angeleitetes Sitzen, Musik
- Texte aus unterschiedlichen Traditionen
- Teachings (Anleitungen) und Gebet
- Sitz-, Geh-, Sitzmeditation

Offen für alle Interessierte, die sich nach Licht auf allen Ebenen sehnen, verbunden mit Selbst-Erinnern, Sammlung, Konzentration, Kontemplation und Meditation.

### Art des Retreats:

Du nimmst am gesamten Retreat-Ablauf teil;  
bzw. Du hast einen festen Platz und kommst so oft es dir möglich ist.

Im Meditationsraum werden wir während des gesamten Retreats Stille halten; und jede(r) kann sich in den Pausen in dem Raum aufhalten / in dem Raum weiterpraktizieren.

Der Garten und das Erdgeschoss stehen zur freien Verfügung.

Unterbringung und Verpflegung sind im Yogahaus möglich.

**Kosten** Retreat: 250.- € (Ermäßigung möglich)  
Verpflegung Fr. - So. (mittag) 70.- €, Unterbringung 15.- € pro Nacht

Wir laden dich herzlich zu einer Zeit der Stille und des Rückzugs ein  
und freuen uns auf dich

**Anmeldung und Infos bei Petra Parvati Pfeleiderer**

Tel: 07131/257417

74076 Heilbronn, im Breitenloch 17

E-Mail: [petrapfeleiderer@web.de](mailto:petrapfeleiderer@web.de)