**RADICAL REST RETREAT** im Seminarhaus Rosenwaldhof

vom 12.- 17.August 2025

Das Radical Rest Retreat basiert auf einem einzigartigen Ansatz, der tiefes Ruhen als kraftvollen Weg zur inneren und äußeren Transformation erforscht. Während viele Methoden auf Anstrengung, Disziplin und Aktivität setzen, lade ich dich ein, das Gegenteil zu erleben: Die transformative Kraft des mühelosen Seins. Dem Geist und dem Körper erlauben, die Anstrengungen loszulassen, sich zu erden und sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen.

**Was dich erwartet:​** Morgens und abends werden Anleitungen und inspirierende Talks zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl angeboten: Deep Rest Meditationen in liegender Haltung, Achtsames Bewegen, Gehmeditation und praktische Tools aus dem Mindful Self-Compassion Programm. Am Nachmittag gibt es angeleitete Kraftgänge in die Natur: Durch Kontemplation und Meditationen in der Natur die eigene Perspektive erweitern, neue Einsichten gewinnen und das Erlebte durch kreativen Ausdruck vertiefen. Das Retreat findet in entspanntem Schweigen statt, was den eigenen Prozess unterstützt, Verbundenheit und Zugehörigkeit in einer Gruppe auch ohne Worte ermöglicht. Es werden Gruppensitzungen mit Fragen zur Praxis angeboten und es gibt während der Woche die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit Wiebke.​

Das Retreat steht allen Interessierten offen. Es ist keine Meditationserfahrung notwendig, um teilzunehmen. Alle sind willkommen! Das 5 Tages Schweige Retreat erfüllt eine der Eingangsvoraussetzungen für eine Ausbildung zum/zur MSC-Lehrenden.

**Daten: 12.-17.August 2025**

**Anreise: Dienstag, 12.08.25 ab 15:00**

**Das Retreat beginnt mit dem gemeinsamen Abendessen um 18:30**

**Abreise: Nach dem gemeinsamen Mittagessen um 14:00**

**Kursort:​** [Seminarhaus Rosenwaldhof](https://www.rosenwaldhof.de/anfahrt/), Groß Kreutz (Havel).

**Kosten:** **\*\*\*Honorar für die Retreatleitung (ohne Übernachtung/Verpflegung)\*\*\*** : **430 € Ermäßigt | 460 € Normaltarif | 500 € für Unterstützende und Gutverdienende** - Gleitende Skala, um unterschiedlichen finanziellen Möglichkeiten gerecht zu werden. Bitte wäge anhand deiner persönlichen Situation ab, was du geben kannst.

Nach Erhalt der Anmeldebestätigung bitte das Honorar auf das folgende Konto überweisen: **Bank Holvi Kontoinhaberin: Wiebke Pausch IBAN: DE51 1001 7997 0127 7858 17 BIC: HOLVDEB1, Verwendungszweck: Honorar Retreat 08/25**Mit der Kontogutschrift ist deine Anmeldung verbindlich reserviert. Du erhältst eine Anmeldebestätigung.

**\*\*\*Hinzu kommen die Kosten für Übernachtung und Verpflegung\*\*\*** im Rosenwaldhof. Sie variieren je nach Zimmerkategorie und deren Verfügbarkeit. Weiter unten findest du die verschiedenen Zimmeroptionen. Die Kosten für Übernachtung/Verpflegung werden direkt an den Rosenwaldhof überwiesen. Das Seminarhaus sendet dir 3 Wochen vor Beginn des Retreats eine Rechnung zu.

**Retreatleitung:​** Wiebke Pausch

Website: [www.wiebkepausch.com](http://www.wiebkepausch.com) - Email: wipausch@gmail.com

**ANMELDEBOGEN – Radical Rest Retreat 12. – 17. August 2025**

Name:

E-Mail-Adresse:

Adresse / Telefonnummer:

Geburtsdatum:

Pronomen:

Tätigkeit:

**Mein Zimmerwunsch.**

Der Preis ist für Vollpension und beinhaltet drei Mahlzeiten pro Tag sowie Tee, Kaffee und Obst.

Wir versuchen alle Zimmerwünsche zu berücksichtigen. Falls das nicht möglich ist, werde ich mich umgehend bei dir melden.

 Einzelzimmer mit Bad : 108 €/Tag

 Einzelzimmer ohne Bad (Etagenbad): 88 €

 Doppelzimmer mit Bad: 88 €

 Doppelzimmer ohne Bad (Etagenbad): 83 €

 Doppelzimmer in Einzelbelegung: 118 €

 Dreibettzimmer: 78 €

 Camping (Zelt/Wohnmobil): 63 €

**Ich leide unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten.**Wenn ja, welche?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Hintergrundinformationen**

Ich bitte dich herzlich um Beantwortung der folgenden Fragen, um dein Wohlergehen und ihre Sicherheit während des MSC- Kurses bestmöglich unterstützen zu können. Die Fragen, die nicht mit einem Stern gekennzeichnet sind, sind freiwillige Angaben. Alle Angaben sind vertraulich und werden ausschließlich von der Retreatleitung gelesen. Vielen Dank.

**Meditierst du regelmäßig?**  Wenn ja, in welcher Form und seit wann? Vorerfahrungen mit Meditation sind keine Voraussetzung für eine Teilnahme am Retreat. **Hast du Erfahrung mit Meditationsretreats?**

**Liegen körperliche Erkrankungen oder Einschränkungen vor, die einen Einfluss auf deine Teilnahme am Programm haben könnten?** Wenn ja, welche?

**Gibt es aktuell in deinem Leben Umstände, die dich außergewöhnlich belasten und deine Teilnahme am Retreat erschweren**z.B. kürzlicher Verlust eines geliebten Menschen, Verlust des Arbeitsplatzes, Abhängigkeit, Fasten?

**Liegen psychische Erkrankungen oder Einschränkungen vor**(Vorgeschichte Depressionen, Ängste etc.)? **Nimmst du zur Zeit Psychopharmaka oder andere Medikamente, die Ihre Gefühlslage stark beeinflussen?**

**Bitte führe hier den vollständigen Namen und die Telefonnummer einer Kontaktperson auf, die wir im Notfall kontaktieren dürfen:**

**Gibt es andere Dinge, über die die Kursleitung informiert sein sollte?**

**Wie hast du vom Radical Rest Retreat erfahren?**

**Rücktrittsregelungen:** Bei Rücktritt bis 8 Wochen vor Kursbeginn fallen 50 € Bearbeitungsgebühr an. Danach fallen 100 % der Kosten für Unterkunft und Verpflegung an. Sollte das Retreat von Seiten der Veranstalterin abgesagt werden, wird das Geld komplett zurückerstattet. Es kann sinnvoll sein, eine Seminar-Reiserücktrittsversicherung abzuschließen (Hier ein Beispiel: [Ergo Seminarversicherung](https://www.reiseversicherung-vergleich.info/ergo-seminarversicherung/))

**Haftungsausschluss:** Die Retreatleitung ist nicht verantwortlich für irgendwelche Schäden seien sie körperlicher, seelischer, psychischer oder finanzieller Natur. Von Klagen, auch durch Dritte, sehe ich ab. Ich verstehe, dass das Retreat keine Therapie ist und ich erwarte auch keine Therapieleistungen seitens der Kursleitung. Dieses Retreat wurde zur Unterstützung von persönlicher Entwicklung und Wachstum entwickelt. Meine Teilnahme an diesem Kurs erfolgt freiwillig. Ich kann die Teilnahme zu jeder Zeit beenden. Die Kursgebühr wird in diesem Fall nicht erstattet. Meine Teilnahme unterliegt der Diskretion der Lehrenden und kann jederzeit durch sie beendet werden, worauf ich gebeten werde, das Retreat zu verlassen. Ich verstehe und akzeptiere diese Bedingungen. Ich bin volljährig und stimme mit meiner Unterschrift diesem Haftungsausschluss vollständig zu.

Datum……………………………. Unterschrift…………………………………………………..

**Vielen Dank für dein Interesse am Radical Rest Retreat.**Ich werde mich in Kürze mit dir in Verbindung setzen.

Mit herzlichen Grüßen,

Wiebke