

## Frieden im Herzen finden

### Metta- und Yoga- Schweige-Retreat

In diesem Retreat stärken wir die Kraft des Herzens durch die Achtsamkeits- und Metta-Meditationspraxis. Wir wollen sitzen und schweigen, den Zugang zu unseren Herzen finden und Frieden mit uns selbst schließen. Vorträge, Sitz- und Gehmeditationen, Gruppen- und Einzelgespräche sowie unsere Yoga-Körperübungen sind in eine klare Tagesstruktur gefügt. So kann der Geist zu Ruhe kommen und das Herz kann sich für den gegenwärtigen Moment öffnen.

Dieses Retreat erfüllt die Voraussetzungen für die Qualifizierung einer MBSR-Lehrer\*innen-Ausbildung.

**Termin** 12. – 17. April 2026

**Ort** Rosenwaldhof in Götz (bei Berlin) oder online-Teilnahme

**Leitung** Karin Krudup und Wolfgang Schröder

#### **Kosten**

\*Retreat im Rosenwaldhof: 350 Euro, zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Bis zum 1. März 2026 Frühbucher\*innen-Rabatt: 310 Euro

\*Online-Teilnahme: 420 Euro,

Bis zum 1. März 2026 Frühbucher\*innen-Rabatt: 350 Euro

**Weitere Infos zum Retreat:** per eMail Karin Krudup: [post@karin-krudup.de](mailto:post@karin-krudup.de), oder  
Wolfgang Schröder [post@dayaraja.de](mailto:post@dayaraja.de)

1. Bitte melden Sie sich für das Seminar über das Anmeldeformular direkt bei uns an.
2. Ihr Zimmer im Rosenwaldhof reservieren Sie bitte **NACH** erfolgter und bestätigter Anmeldung mit [folgendem Link](#).