

Vorankündigung – Save the date:

Achtsamkeits-Retreat für alle, die sich für Tierrechte einsetzen



„Nicht müde werden...“

Von Freitag, den 26. bis Sonntag, den 28. September 2025

Dieses Retreat richtet sich an alle, die sich – beruflich, ehrenamtlich oder privat – für Tiere einsetzen und dabei auch auf sich selbst achten möchten. In einer achtsamen und mitfühlenden Atmosphäre möchten wir Raum zur Regeneration, Stärkung und inneren Verbundenheit geben.

Worum es geht

Das Engagement für Tiere ist wertvoll – und oft auch herausfordernd. Achtsamkeitspraxis kann uns helfen, unsere innere Stabilität und Frische zu bewahren, Mitgefühl lebendig zu halten und mit schwierigen Gefühlen wie Wut, Ohnmacht oder Traurigkeit heilsam umzugehen.

Gemeinsam üben wir, im Hier und Jetzt anzukommen – mit unserem Körper, unserem Atem, unseren Schritten. Wir nehmen unsere Gefühle achtsam wahr und entdecken die Wunder des Lebens in und um uns – bei den Tieren, Pflanzen und auf Mutter Erde.

Inhalte & Praxis:

- Geführte und stille Sitzmeditation
- Gehmeditation im Zendo und im angrenzenden Wald
- Achtsame Körperübungen & Tiefenentspannung
- Vorträge zur Achtsamkeitspraxis
- Rezitation der „Liebenden Güte“
- Essmeditation & Singen
- Achtsamer Austausch in der Gruppe

Leitung:

- Klaus Hecker & Marco Stromberg, Mitglieder des Intersein-Ordens in der Plum-Village-Tradition von Thich Nhat Hanh und Mitglieder der DVA Germany
- Weitere Praktizierende aus der internationalen Tierrechtsorganisation Dharma Voices for Animals – Germany (DVA Germany)

Anmeldung & Beitrag

- Anmeldung per E-Mail an quelledesmitgefuehls@web.de (Stichwort: „Retreat für Menschen für Tierrechte“)
- Teilnahmebeitrag (inkl. 2 Übernachtungen & Verpflegung): 120 € (ggfs. zzgl. 60 € für Verlängerung bis Montag); Teilnahme ohne Übernachtung ggf. möglich

Besonderes Extra: Besuch eines Lebenshofs

Alle, die Zeit und Lust haben, sind herzlich eingeladen, am Montag, 29. September gemeinsam mit uns den Lebenshof „Lasst die Tiere leben e. V.“ (ca. 70 km östlich von Berlin) zu besuchen. Vor Ort helfen wir bei der Hofarbeit, lernen die Tiere kennen und tauschen uns anschließend im hofeigenen „Museum“ bei einer gemeinsamen Mahlzeit aus.

Mehr über die DVA Germany: www.dva-buddhistische-tierrechtsorganisation.de
sowie auf Facebook, Instagram und YouTube