

Ein Tag für Selbsterforschung, Atemarbeit und Stille in der Jurte



Erforsche, was du wirklich bist – jenseits von Rollen, Geschichten und Persönlichkeit

Dieser Tag könnte genau das Richtige für dich sein, wenn du eine aufrichtige Sehnsucht verspürst, dich selbst tiefer kennenzulernen.

Er eignet sich auch für dich, wenn du dich für Meditation, Bewusstheit oder Selbsterforschung interessierst und wiederkehrende emotionale Reaktionen oder Muster in deinen Beziehungen wahrnimmst.

Dieses Tagesretreat richtet sich an Menschen, die sich eine Auszeit ohne spirituelle Selbstdarstellung oder Dogmen wünschen und neugierig auf direkte Erfahrung sind – statt auf noch mehr Theorie.

Retreat-Leiter

Der Tag wird von Kjell Gustafsson geleitet, einem erfahrenen Retreat-Leiter mit mehr als 25 Jahren Praxis in Selbsterforschung, Meditation, Atemarbeit und Yoga. Sein Ansatz ist warmherzig, klar und geerdet – tiefgehend, aber frei von spiritueller Selbstdarstellung.

Ein Tagesretreat in Freiburg - was dich erwartet

Du benötigst keinerlei Vorkenntnisse, um teilzunehmen. Alles, was wir im Laufe des Tages praktizieren, wird verständlich erklärt und achtsam angeleitet. Im Folgenden findest du einen Überblick über einige der Methoden, die wir gemeinsam erkunden werden.

Selbsterforschung

Wir arbeiten mit einer bewährten Methode der Selbsterforschung, die ihren Ursprung in der Tradition der Enlightenment Intensive-Retreats hat.

Diese Form der Selbsterforschung (Dyade) ist direkt, erfahrungsorientiert und wird sorgfältig angeleitet – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Atemübungen

Bewusstes Atmen unterstützt den Prozess der Selbsterforschung, indem es dem Nervensystem hilft, sich zu entspannen. Dabei können gespeicherte Spannungen gelöst werden, sodass tiefere innere Muster auf natürliche Weise sichtbar werden und sich auflösen können.

Geführte Meditationen

Kurze und präzise Meditationen fördern Klarheit, Selbstbeobachtung und die Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment ohne Bewertung anzunehmen.

Edle Stille

Während des Tages verzichten wir auf die Nutzung von Mobiltelefonen sowie auf Gespräche zwischen den Teilnehmenden.

Diese „Edle Stille“ unterstützt eine tiefere Entspannung, mehr innere Klarheit und hilft dabei, ohne Ablenkung mit der eigenen Erfahrung in Verbindung zu bleiben.

Vortrag mit Fragen und Antworten

Während des Tages gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Erläuterungen zu den eigenen Erfahrungen zu erhalten sowie darüber, wie sich diese Erkenntnisse in den Alltag integrieren lassen.

Das Teilen von Erfahrungen schafft Tiefe.

Mögliche Wirkungen des Tages

Teilnehmende berichten häufig von einem tieferen Verständnis für sich selbst und einer größeren Selbstakzeptanz.

Viele erleben außerdem mehr Entspannung im Umgang mit sich selbst und anderen sowie die Fähigkeit, besser zuzuhören, ohne sofort zu urteilen oder zu reagieren.

Manche erfahren Momente von Stille, Klarheit und innerer Weite sowie ein unmittelbares Erleben von Bewusstheit – nicht als bloße Idee, sondern als gelebte Erfahrung.

Praktische Informationen

Ort

In der Jurte

Im Glaser 31

79111 Freiburg (St. Georgen)

Datum und Uhrzeit

21. November 2026

10:00 – 18:00 Uhr

Sprache

Das Retreat wird auf Englisch geleitet.

Alle Inhalte werden während des gesamten Tages vollständig ins Deutsche übersetzt, sodass auch Teilnehmende ohne gute Englischkenntnisse dem Retreat entspannt folgen können.

Fragen können selbstverständlich jederzeit auf Deutsch gestellt werden.

Während der Selbsterforschung in Zweiergruppen (Dyaden) können deutschsprachige Teilnehmende die Übungen auf Deutsch durchführen.

Biggi Uihlein wird während des gesamten Retreats anwesend sein, aufmerksam begleiten und die vollständige Übersetzung sowie sprachliche Unterstützung übernehmen.

Verpflegung

Zum Mittagessen wird eine köstliche vegetarische Suppe mit frisch gebackenem Brot serviert.

Am Nachmittag gibt es in der Teepause einen leckeren Snack.

Teilnahmebeitrag

Frühbucherpreis: 120 €

Dieser Preis gilt für die ersten fünf verbindlich angemeldeten Teilnehmenden.

Regulärer Preis: 150 €

Herzlich willkommen

Wir freuen uns darauf, dich zu einem Tag voller Stille, Selbsterforschung, bewusstem Atmen und gemeinsamer Präsenz in der Jurte willkommen zu heißen.

Anmeldung oder Fragen

Bitte kontaktiere Biggi Uihlein:

E-Mail: birgituihlein@googlemail.com

Website: www.kjellgustafsson.com



Welcome
Kjell and Birgit