



## Frühjahrstagung 30.09. - 04.10.2026, Benediktushof

### „Meditationsretreat – ein Kurs in der Stille“

mit Harald Homberger

*„Wenn Dein Verstand, weiß nennen wir es Wissen.  
Wenn Dein Herz weiß, nennen wir es Liebe.  
Wenn Dein ganzes Wesen weiß, nennen wir es Meditation.“*

Der phänomenologische Aspekt der Aufstellungsarbeit ist begründet in tradierten Erfahrungen von Meditation. Begriffe wie Phänomenologische Haltung, Achtsamkeit, Anfängergeist, Leere Mitte, reines Gewahrsein u.v.m. haben Eingang in die Aufstellungsarbeit gefunden.

Wir wollen in diesem Meditationsretreat zweierlei:

Am ersten Abend und den darauffolgenden Tag wird es eine grundlegende Einführung in Meditation geben. Hierbei kommen Definitionen, Konzepte, Zielsetzungen von Meditation zur Sprache, sowie der Bezug zur Aufstellungsarbeit.

Ab Donnerstagabend bis Sonntagmorgen werden wir dann gemeinsam in die Stille gehen, die wir am Sonntag nach dem Frühstück bis zum Mittagessen mit einer gemeinsamen Reflexion ausklingen lassen.

Die Stillezeit umfasst Sitzen in der Stille, achtsames Gehen, Atempraxis, Tönen, Chanting, zwei Vorträge, achtsame Körperpraxis aus dem Yoga und Rezitation. Hierdurch wird ein ganzheitlicher Erfahrungsweg spürbar, der schrittweise, kontinuierlich und mit innerer Anteilnahme einübt werden kann. Im Übungsprozess liegt der Schlüssel für intuitives Wissen und Weisheit, das im Yoga und im Buddhismus als HerzGeist bezeichnet wird.

**Termin:** 30.09.-04.10.2026

**Ort:** Benediktushof, Klosterstraße 10, 97292 Holzkirchen bei Würzburg  
[www.bendiktushof-holzkirchen.de](http://www.bendiktushof-holzkirchen.de)

*„In der Tiefe ist Aufstellungsarbeit Meditation mit therapeutischen Nebenwirkungen“*

---