

## **Silent Retreat 26.- 29. Mai 2023 in Oltigen (BL)**

### **Yoga, Diaden und Meditation**

**mit Gabrielle**

Wir treffen uns am Freitagabend in Oltigen in der alten Mühle. Die Ortschaft befindet sich im oberen Baselbiet, mit dem ÖV benötigst Du ungefähr eine Stunde von Basel aus.

Bitte gib mir doch kurz Bescheid, ob Du mit dem Auto kommst. Wir könnten Fahrgemeinschaften bilden und Mutter Erde etwas entgegen kommen:-) An dieser Stelle ist zu sagen, dass es einfach ist mit Zug und Bus hinzukommen.

Wir werden in der alten Mühle im Dorfkern von Oltigen unser Silent Retreat machen. Dort gibt es verschiedene Schlafmöglichkeiten. Du kannst in einem Doppelzimmer schlafen oder in einem Massenschlag.

<https://www.oberemühleoltigen.ch> für mehr Infos und Bilder.

Wir verbringen die Zeit während des Retreats in Stille. Während den Diaden üben wir das achtsame Sprechen.

#### **Zum Ablauf:**

##### Freitag:

Anreise bis 16.30

17.00 - 18.30      Meditation und Yoga  
Einführung in die Stille

19.00              Abendessen

20.00 - 20.40      Einführungsdiade

20.45 - 21.30      Yoga Nidra

##### Samstag / Sonntag:

08.00 - 08.30      Meditation (Sitzen)

08.35 – 10.00      Yoga Flow

20 min              Snackpause

10.20 – 11.00	Diade
11.00 - 13.30	Brunch / Pause
13.30 - 14.10	Diade
14.10 -14.50	Diade
15.00 -16.30	Yoga Flow/ Yin Yoga
18.00	Abendessen
19.30 - 20.10	Diade
20.20 - 21.30	Yoga Nidra Meditation

Montag:

08.00 - 08.30	Meditation (Sitzen)
08.35 - 10.00	Yoga Flow
20 min	Snackpause
10.20 - 11.00	Diade
11.00 – 12.00	Brunch
12.00 – 14.00	Abschlussdiade und Auflösen der Stille
ab ca. 14.00	Abreise

Was ist eine Diade (Zwiegespräch)?

Im präsenten Kontakt sitzen wir unseren Partner\*innen gegenüber und arbeiten abwechselnd mit der Frage: Wer bin ich?

Wir erschaffen einen urteilsfreien Raum in dem wir ganz mit unserer Wahrheit – offen, vertrauensvoll und verletzlich – da sein können. Eine Diade dauert 40 Minuten. Wir sitzen uns gegenüber und schenken einander Aufmerksamkeit mit Augenkontakt. Eine Person stellt die Frage, verbleibt während 5 Minuten in Stille und lauscht dem Gegenüber ohne auf das Gesagte zu reagieren. Die andere Person hört in sich hinein und darf sich 5 Minuten Zeit nehmen zu antworten, bis ein Gong ertönt und den Wechsel einläutet. Grundsätzlich darf alles kommuniziert werden was auftaucht.

Wir unterstützen uns in den Diaden gegenseitig indem wir uns einander offenbaren und annehmen mit allem, was wir sind und mit allem was in diesem Augenblick da ist.

**Preis:**

für 8 Yoga- und Meditationseinheiten (ca. 9 Stunden) und Diaden:

320.- Standard

290.- Low

360.- Support

Unterkunft und Verpflegung:

1. Schlafen in einem Zimmer mit bezogenem Bett und Frotteetuch  
Für 3 Nächte und allen Mahlzeiten plus Taxen (6 Mahlzeiten) 315.-
2. Schlafen auf einer Matratze im offenen Raum (Schlafsack selber mitbringen)  
Für 3 Nächte und allen Mahlzeiten plus Gasttaxen 240.-

Toya, **ist** eine erfahrende Köchin sie wird sich während des Retreats um das Essen kümmern. Das Essen wird vegetarisch **und** teilweise vegan sein.

Falls du Fragen oder Anliegen hast melde Dich gerne bei mir unter

[gabrielle@lelayoga-basel.ch](mailto:gabrielle@lelayoga-basel.ch)

Die Anmeldung geht mit der Zahlung einher und ist verbindlich. Für die Einzahlung  
IBAN CH24 0900 0000 1564 1667 6

Betreff: Silent Retreat

Bei Abmeldung :

1.Monat vor dem Retreat 100% Rückerstattung  
danach 50% und

Ab 1. Woche davor keine Rückerstattung mehr.

Ich bin voller Vorfreude

Gabrielle