



RÜCKZUG AUS DEM ALLTAG

- **Retreat** ist Rückzug aus dem Alltag und dient der Zentrierung auf das Wesentliche. Die Erfahrung spiritueller Dimensionen fördert Erneuerung. Stille kann so zur Heilung beitragen.

- Wir wenden traditionelle und neu entwickelte Meditationsformen an. Grundmuster ist ein Prozess der Transformation in Stufen durch Übungen aus Sufi-Retreats, christlicher Kontemplation, Achtsamkeits- und Yoga-Retreats.

- **Der Ablauf** wird den Bedürfnissen und Möglichkeiten der RetreatteilnehmerInnen unter Einbeziehung der umgebenden Natur angepasst. Weitere Elemente, wie kreative Medien, Heilbehandlungen, körper- und psychotherapeutische Angebote, können mit einbezogen werden.

- Erfahrene Retreatguides leiten Einzel- und Gruppenretreats von unterschiedlicher Dauer. Die Retreats sind offen für Meditationserfahrene und Anfänger und richten sich u.a. an Menschen auf der Suche nach Neuorientierung, Regeneration und Sinn, in spirituellen und anderen Krisen, die sich vor Burn-out schützen wollen.

- **Für die Rückzugstage** stehen Holzhütten in einem ruhigen Waldgelände am Ortsrand von Bad Bevensen zur Verfügung. Bad Bevensen ist ein Thermal-Sole-Kurort und liegt in der Lüneburger Heide zwischen Lüneburg und Uelzen.

- **Einzelretreats** sind laufend nach Absprache möglich.

Preise

Das Einzelretreat kostet pauschal pro Tag 140 € in der kleinen Hütte und 165 € in der großen Hütte, (incl 19% MwSt). Dies beinhaltet die Hütte, drei Mahlzeiten (wird vegetarisch, biologisch angeboten) und die tägliche Retreatbegleitung. Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.

Wegbeschreibung

Bad Bevensen ist **Bahnstation** der Strecke Hannover Hamburg. Das Zentrum liegt etwa 5 Autominuten vom Bahnhof entfernt am Stadtrand.

Mit dem Auto erreichen Sie Bad Bevensen über die Bundesstraße 4 aus Richtung Uelzen oder Lüneburg. In Bad Bevensen fahren Sie in die Römstedter Straße, Richtung Himbergen/Göhrde. Die erste Straße links hinter dem Elbe-Seiten-Kanal, ist der Niendorfer Weg.



Caduceus Zentrum

Karin Püscher-Findeisen
Peter Findeisen
Niendorfer Weg 5 b
29549 Bad Bevensen
Telefon: 05821 - 477 129
Fax: 05821 - 477 130
zentrum@caduceus.de