



*Inner Silence*

# Kurzretreat für zu Hause

**Dein Journal zum Retreat**

Linda Kniep

[www.der-klang-der-stille.de](http://www.der-klang-der-stille.de)

# INHALT

Willkommen	1
Das erwartet Dich	3
Bevor wir loslegen	5
Vorbereitung	6
Zeitpunkt festlegen	7
Meditationsplatz einrichten	9
Wichtiges vorab ausprobieren	11
Dein Retreat beginnt	13
Erstes Kapitel: Erstmal ankommen & Einstiegsritual	16
Zweites Kapitel: Achtsam bei Dir – Dankbar verankern	19
Drittes Kapitel: Ab nach draußen – Verbindung mit der Welt	22
Viertes Kapitel: Naturmeditation – Deine besondere Stärke	25
Fünftes Kapitel: In Deiner Kraft sitzen & Abschlussritual	29
Ausklingen lassen	31
Und wie geht es weiter?	37
Anhang	39
Hinweise zur Sitzposition	40
FAQ Retreatzeit: Was mache ich, wenn...?	41
Deine Audios für´s Retreat	43
Zusätzliche Informationen	44
Über mich	45



*Wie schön,  
dass Du hier bist!*

Mit meinem *Inner Silence*-Retreat nimmst Du Dir eine Auszeit mitten im Alltag. Du brauchst dafür nur ein paar Stunden für Dich allein: an einem ruhigen Ort und wann immer es für Dich passt.

Während des Retreats tauchst Du intensiv in eine fokussierte Meditations- und Achtsamkeitspraxis ein. Meine Stimme und dieses Journal führen Dich sanft und klar durch Deine Stillezeit.

Du lernst Meditation und Achtsamkeit intensiv kennen – oder Du vertiefst Deine bestehende Meditationspraxis. So oder so kannst Du von dieser kleinen Auszeit noch lange zehren.

Gleichzeitig bekommst Du einen guten Eindruck davon, wie sich ein Wochenendseminar mit mir anfühlt. Und wenn Du vielleicht selber einmal Meditation unterrichten möchtest: Auch dafür sind tiefe Meditationserfahrungen elementar.

Am Ende des Journals zeige ich Dir, welche Möglichkeiten Du hast, wenn Du Deinen Meditationsweg mit mir an Deiner Seite weitergehen möchtest.

Willkommen

# WARUM EIN KURZRETREAT ZU HAUSE?

Nicht immer sind die Kapazitäten da, um sich ein ganzes Wochenende zum Regenerieren freizunehmen. Deshalb habe ich etwas für Dich kreiert, das:

- die bestmögliche Wirkung hat und gleichzeitig
- nur ein paar Stunden für Dich allein zu Hause braucht.

Denn das lässt sich auf jeden Fall einrichten!

Und ich finde es ungemein wichtig, auch mitten im Alltag so richtig zur Ruhe zu kommen. Oft ist das gar nicht so leicht, da Du dort von so vielen Aufgaben und Ablenkungen umgeben bist.



Aber gerade zu Hause möchtest Du doch auch:

- Entspannen und Kraft schöpfen
- Dir Deine persönliche Me-Time nehmen
- Dich selbst wahrnehmen und wachsen

Mit diesem Kurzretreat wirst Du genau das machen: Tief in die Ruhe der Meditation eintauchen, Stille und Entschleunigung genießen und Dich in aller Achtsamkeit mit Dir selbst verbinden.

Ich wünsche Dir wertvolle Erfahrungen und eine wohltuende innere Einkehr!

*Deine Linda*

# DAS ERWARTET DICH

Ein Retreat ist immer eine ganz besondere Zeit. Wie eine kleine Insel, auf der Du einmal – ganz für Dich – alles anders machen darfst als sonst.

Denn bei einem Retreat wird alles etwas leiser – ruhiger – langsamer.

Das ist zu Beginn vielleicht ungewohnt. Doch Du wirst merken, wie leicht Du in diesen neuen Rhythmus hinein findest. Und wie gut er Dir tut!

01

## *Vorbereitungen treffen*

Schon vor dem eigentlichen Retrehtag bereitest Du alles vor, was Du für Deine Stilleauszeit brauchst. Dafür nutzt dieses Journal mit meinen Tipps und Checklisten.

02

## *Retreat erleben*

Für Dein Kurzretreat zu Hause nimmst Du Dir etwa vier bis fünf Stunden Zeit und folgst den Kapiteln in diesem Journal. Meine Audios leiten Dich durch die einzelnen Abschnitte und Meditationen.

03

## *Ausklingen lassen*

Du lässt Dir Zeit, um die achtsame Versenkung und die Stille der Meditation etwas nachklingen zu lassen – und kommst in aller Ruhe wieder im Alltag an.

# SO LÄUFT DEIN KURZRETREAT AB

**D**ieses **Journal** ist der rote Faden für Dein Retreat. Drucke es bitte vorab aus und lege es neben Deinen Meditationsplatz. Das Journal begleitet Dich dann Seite für Seite durch Deine Stillezeit. Hier liest Du nach, was als nächstes kommt und machst Dir persönliche Notizen (wenn Du magst anhand meiner Fragen).

Die **Audios** lädst Du bitte vor Deinem Retreat auf ein Abspielgerät herunter – am besten auf eines ohne Internetzugang, um beim Retreat potentielle Ablenkung zu vermeiden. Meine Audios leiten Dich an Deinem Retrehtag klar und ruhig durch die einzelnen Kapitel, Übergänge und Meditationen.

Das Retreat selbst ist in **fünf Kapitel** aufgeteilt. Jedes Kapitel entspricht einem thematischen Abschnitt und dauert im Durchschnitt **etwa 45 Minuten**. Viermal meditierst Du **drinnen**, Kapitel drei führt Dich nach **draußen** an Deinen ausgewählten Naturort.

Je nachdem, wie lange Du draußen unterwegs bist und wie lange Du zwischen den Kapiteln Pause machst, dauert Dein Retreat **insgesamt ca. vier bis fünf Stunden**.

Auf den folgenden Seiten findest Du alles, was Du für Deine **Vorbereitung** brauchst. Im **Anhang** findest Du die FAQ und einige zusätzliche Informationen.



Das ausgedruckte Journal und die heruntergeladenen Audios führen Dich Schritt für Schritt durch Deine Retreatzeit.

*Bevor wir loslegen...*

## Was ist Deine Erfahrung mit Meditation und Achtsamkeit?

Welche guten Erfahrungen hast Du bisher damit gemacht?

Welche Herausforderungen sind Dir bisher bei dem Thema begegnet?

*Und jetzt geht's los!*



*Die ersten Schritte vorab ...*



## VORBEREITUNG

Schaffe schöne und wirkungsvolle  
Rahmenbedingungen für Dein Retreat



# 01

## ZEITPUNKT FESTLEGEN

Plane für Dein Retreat am besten großzügige fünf Stunden ein, dann kommst Du nicht in Zeitdruck. Ich empfehle Dir den Vormittag an einem freien Tag. Bitte vermeide jedweden Termin- und Arbeitsdruck nach hinten raus.

Außerdem ist es sehr wichtig, dass Du nicht gestört wirst. Also richte es Dir bitte so ein, dass Du während Deiner Retreatzeit ganz für Dich bist.

### *Mein Top-Tipp*

Starte wenn möglich alleine und in Stille in Deinen Retreattag: Ohne Unterhaltung, Handy oder Musik. So verstärkst Du die positive Wirkung Deiner Meditationszeit.

*Dann los!*



# MACH' ES VERBINDLICH!



Das Retreat ist Deine Zeit für Dich - und die ist sehr wertvoll!

Nutze diese Checkliste und lege den Rahmen für Dein Retreat fest:

**Verabredung mit mir selbst:** Ich habe einen Tag, die Uhrzeit (am besten vormittags), den Ort und den Platz für mein Retreat festgelegt:

*Datum:*

*Uhrzeit:*

*Ort/Raum:*

*Platz:*

**Keine Unterbrechungen:** Meine Mitbewohner:innen sind in dieser Zeit nicht in der Nähe, so dass ich nicht gestört werde.

**Keine Erreichbarkeit:** Ich habe mein Umfeld informiert, dass ich in dieser Zeit telefonisch/per Messenger nicht erreichbar bin.

**Keine Verpflichtungen:** Ich habe keine Arbeitstermine oder sonstige Verpflichtungen am Tag meines Retreats. (Wirklich nicht!)

**Kein Termindruck:** Zwischen dem Ende meines Retreats und anderen Freizeitaktivitäten an diesem Tag liegt eine längere Pause.

**Und mein Naturplatz:** Ich habe mir einen schönen und ungestörten Wohlfühlort im Grünen ausgesucht, den ich gut zu Fuß erreichen und für den Draußen-Teil meines Retreats nutzen kann.



*Hast Du jeden(!)Punkt abgehakt? Perfekt, dann geht es weiter!*





## 02

# MEDITATIONSPLATZ EINRICHTEN

Du wirst eine ruhige und doch abwechslungsreiche Meditationszeit verbringen. Und dafür braucht es ein paar Dinge. Nutze am besten die Checkliste auf der folgenden Seite, um alles da zu haben.

Lasse Dir auch gerne etwas Zeit beim Einrichten Deines Meditationsplatzes. Denn das ist der wichtigste Ort für Dich während Deines Retreats! Ein Meditationsplatz ist etwas sehr Persönliches. Du kannst ihn ganz individuell und auch atmosphärisch gestalten - eben so, dass Du Dich dort pudelwohl fühlst.

### *Mein Tipp*

Mache Deine Vorbereitung bewusst und achtsam, fast wie einen Teil Deines Retreats. Das stimmt Dich schonmal ein bisschen ein und steigert gleichzeitig Deine Vorfreude.

*Hier geht's zur Checkliste für Deinen Meditationsplatz*

# DAS BRAUCHST DU AN DEINEM PLATZ

- Dein ausgedrucktes Retreat-Journal samt Stift
- Abspielgerät mit den heruntergeladenen Audios, ggf. zusätzliche Box
- Headset/Kopfhörer für draußen
- Meditationskissen oder -bänkchen
- ggf. Stuhl oder Hocker
- Yogamatte und/oder Decke als Unterlage: zum Sitzen und Liegen
- Weitere Decke oder großes Tuch zum Umlegen
- Warme Socken, gemütliche Hose mit weichem Bund
- Kerze und Feuerzeug
- Tablett für Wasser, Tee und ggf. leichte Snacks
- Ein farbiges Papier zum Beschriften in ca. 10x10cm
- Nach Geschmack gemütliche Lichtquellen um Deinen Platz herum
- Optional eine schöne Kleinigkeit, die Du magst, für das Ritual: Eine Klangschale, Räucherwerk, ein Duftöl, ein besonderer Stein, eine Meditationskette...

*Super – alles da, was Du brauchst! Fehlt nur noch eins...*





## 03

### WICHTIGES VORAB AUSPROBIEREN

#### *Sitzposition*

Du musst nicht im Lotussitz oder auf dem Boden meditieren. Probiere vorab aus, wie Du am besten sitzt: bequem, aufrecht(!) und stabil. Wenn das für Dich auf einem Stuhl ist: Völlig okay!

#### *Technik*

Prüfe vorab die Abspiellautstärke für die Audios und stelle ggf. eine extra Box bereit. Dasselbe gilt für die Kopfhörer, die Du für den Retreatteil draußen brauchst.

*Na dann...*

# *Vorbereitung erledigt? Großartig!*

## Noch eine Empfehlung



Wenn Du Zeit und Lust hast, dann lies vorab gerne ein bisschen im Anhang. Dort findest Du z.B. Infos zur Sitzposition und zum Thema Rituale, etwas zu meinem Hintergrund, eine Liste der Retreat-Audios und einige FAQ.

Und wenn Du magst, blättere auch schonmal durch die folgenden Kapitel. So machst Du Dich vorab ein bisschen mit dem Ablauf Deines Retreats vertraut.

# *Jetzt kann es losgehen!*

*Dein Retreat beginnt!*



## INNER SILENCE DEIN KURZRETREAT ZU HAUSE

Mache hier weiter,  
sobald Dein Retreat(tag) losgeht

# DAS ERWARTET DICH HEUTE

In 5 Etappen durch Dein Retreat

01

Erstmal ankommen & Einstiegsritual

02

Achtsam bei Dir – Dankbar verankern

03

Ab nach draußen – Verbindung mit der Welt

04

Naturmeditation – Deine besondere Stärke

05

In Deiner Kraft sitzen & Abschlussritual

# BEVOR DU GLEICH STARTEST...

Hast Du an alles gedacht?

- ☐ Ausgedrucktes Journal und heruntergeladene Audios am Platz?
- ☐ Abspiellautstärke getestet und ggf. eine Extrabox bereitgestellt?
- ☐ Türklingel, Waschmaschine, tickende Uhren... alles aus?
- ☐ Handy im Flugmodus oder ausgestellt?
- ☐ Wasser, Tee und leichte Snacks am Platz?

*Dann kann es losgehen!*

*Ich wünsche Dir eine wunderbare Zeit!*



# 01

## ERSTMAL ANKOMMEN UND EINSTIEGSRITUAL

**Ablauf:**      **Audio 1:** Begrüßung (9 Min.)  
                    **Audio 2:** Ankommen & Einstiegsritual (19 Min.)  
                    **Audio 3:** Atemmeditation, Pause (36 Min. & Deine Zeit)

**Darum geht`s:**

- Ankommen
- Zur Ruhe kommen
- Deinen Blick sanft nach innen lenken
- Mit der Meditation beginnen

**Du brauchst:**

- Audio 1-3
- Kerze und Feuerzeug
- Dein optionales Extra für das Ritual (Räucherwerk, Stein, Klangschale o.ä.)



# SCHAFFE PLATZ IM KOPF

Sind Dir während Deiner Meditation wiederkehrende Gedanken oder Alltagsüberlegungen begegnet? Das ist ganz normal! Schreib´ einfach ein paar Sachen auf, dann sind sie raus aus Deinem Kopf. So kannst Du Dich besser auf Dich und Deine Stillezeit konzentrieren. Auch einen besonderen Eindruck aus Deiner Meditation kannst Du hier festhalten:

[illegible]



*Pause*



## 02

### ACHTSAM BEI DIR – DANKBAR VERANKERN

Ablauf:

**Audio 4:** Achtsamkeitsübung & Körpermeditation  
im Stehen/Sitzen/Liegen (40 Min.)


**Audio 5:** Notizen, Tee-Pause (2 Min. & Deine Zeit)

Darum geht`s:

- Selbstwahrnehmung
- Wertschätzung
- Verbindung

Du brauchst:

- Audio 4 und 5
- extra Decke, wenn Du liegen möchtest



Mache  
weiter mit  
Audio 4 + 5

# EIN WICHTIGER GEDANKE?

Hier ist Platz für:

- Eindrücke und Wahrnehmungen aus Deiner Meditation
- Eventuelle Erkenntnisse, z.B. "Wofür bin ich dankbar?"
- Oder ganz andere Gedanken...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

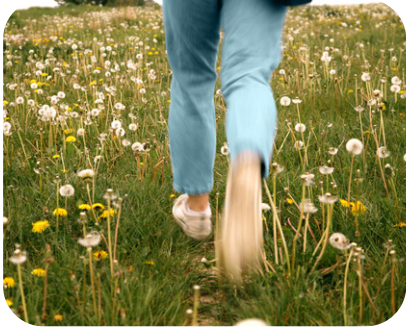
---

---

---



## *Tee-Pause*



## 03

### AB NACH DRAUSSEN – VERBINDUNG MIT DER WELT

Ablauf:

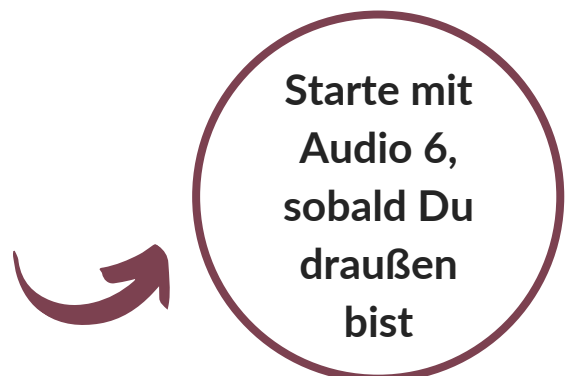
- Audio 6:** Ab nach draußen (4 Min. & Weg zum Naturort)
- Audio 7:** In Bewegung zwischen Himmel und Erde (8+ Min.)
- Audio 8:** Dein Naturobjekt finden (2 Min. & Zeit zum Finden)
- Audio 9:** Wieder ankommen, Notizen (1 Min. & Deine Zeit)

Darum geht's:

- In Bewegung kommen
- Natur genießen
- In Verbindung gehen
- Deiner Intuition folgen

Du brauchst:

- Audio 6-9
- Headset/Kopfhörer!
- Wasser für unterwegs





*Wieder ankommen*

# WIE WAR ES DRAUSSEN?

- Wie hast Du Deine Umgebung und die Natur wahrgenommen?
- Hast Du die Bewegungen mitgemacht und wenn ja, wie war das für Dich?
- Oder ganz andere Eindrücke und Gedanken...

A large rectangular box with rounded corners and a dark red border, containing 15 horizontal lines for writing.



# 04

## NATURMEDITATION – DEINE BESONDERE STÄRKE

Ablauf:

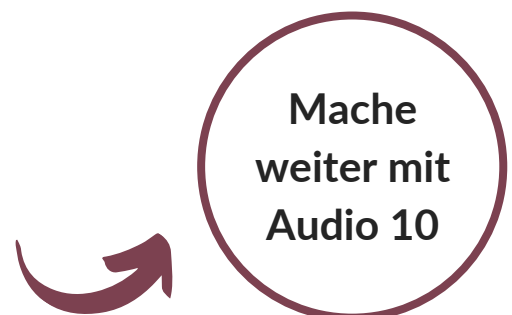
**Audio 10:** Naturmeditation mit Deinem Naturobjekt, Notizen, Pause (30 Min. & Deine Zeit)

Darum geht`s:

- Selbsterfahrung
- Intuition
- Neues über Dich lernen
- Verbindung
- Wertschätzung

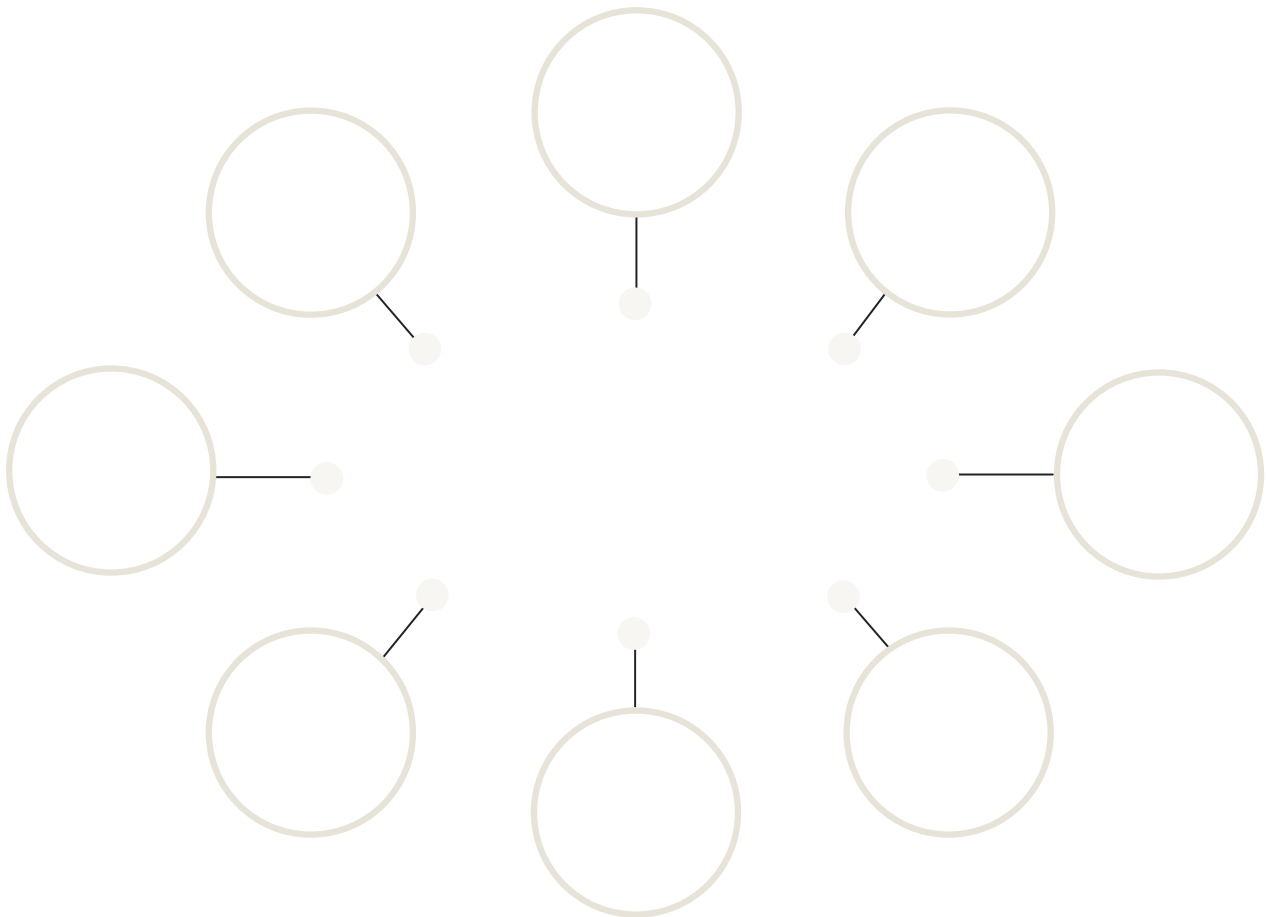
Du brauchst:

- Audio 10
- Dein Naturobjekt von draußen



# EIN PAAR GEDANKEN ...

Notiere in der Mitte, welches Naturobjekt Du mitgebracht hast:



Schreibe in die äußeren Kreise Deine Ideen zu folgenden Fragen:

- Was bedeutet der Gegenstand für mich?
- Welche Qualitäten, Eigenschaften oder Werte verbinde ich mit ihm?
- Was hat dieses Naturobjekt mit mir zu tun?

ODER ...

*Hier ist Platz für Deine Notizen:*

A large rectangular box with rounded corners and a dark red border. Inside the box, there are 20 horizontal lines, evenly spaced, for writing notes. The lines are dark red and extend across the width of the box.

ODER ...

*Hier ist Platz für Deine Skizze oder Mindmap:*



# 05

## IN DEINER KRAFT SITZEN & ABSCHLUSSRITUAL


Ablauf: **Audio 11:** Achtsamkeitsübung & Meditation (30 Min.)  
**Audio 12:** Abschlussritual (8 Min.)  
**Audio 13:** Verabschiedung (4 Min.)

Darum geht's:

- Kraft schöpfen, Dich stärken
- Dir selbst vertrauen
- Aktiver und bewusster Abschluss

Du brauchst:

- Audio 11-13
- Deinen farbigen Zettel
- Schreibutensilien



Starte  
jetzt mit  
Audio 11



*Du hast es durchgezogen!*

*Wie schön!*

*Und jetzt?*



*Immer mit der Ruhe ...*



## AUSKLINGEN LASSEN

Nimm Dir noch etwas Zeit,  
um der Stille der Meditation nachzuspüren.



Vielleicht möchtest Du ein paar  
Gedanken und Eindrücke festhalten.

Auf den folgenden Seiten ist Platz dafür.

*Wie war es für Dich?*

*Was waren Deine größten Herausforderungen?*

---

---

---

---

---

*Was hat Dir am besten gefallen?*

---

---

---

---

---

*Was nimmst Du mit?*

---

---

---

---

*Welche Fragen sind aufgetaucht?*

---

---

---

---

---

*Gibt es etwas, das Du Dir vornimmst?*

---

---

---

---

---

*Was möchtest Du heute noch machen?*

---

---

---

---

---

*Oder...*



[illegible]

A large rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

# UND WIE GEHT'S JETZT WEITER?

Du hast noch eine Frage oder möchtest mir von Deinen Erlebnissen beim Kurzretreat berichten?

*Dann lass mal von Dir hören!*

Du findest mich nicht in den sozialen Netzwerken, kannst aber über E-Mail mit mir in Kontakt treten. Schreib' mir einfach an [info@der-klang-der-stille.de](mailto:info@der-klang-der-stille.de).



Ich freue mich auf Deine Nachricht!

*Deine Linda*

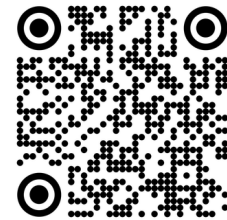
Du möchtest mehr? Das freut mich!  
So kann es für Dich weitergehen:

*Silence is golden*

## **Stilleretreats im Weserbergland**

Genieße ein transformatives Wochenende mit Meditation, Achtsamkeit, Schweigetag und kleinen naturbezogenen Ritualen. In einem abgeschiedenen Seminarhaus am Waldrand kommst Du zur Ruhe, schöpfst Kraft und gewinnst neue Perspektiven. Zeit und Raum für Dich – zum Neuausrichten und Durchstarten!

[Hier findest Du die Details:](#)

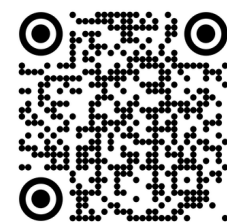


*Circle of Life*

## **Jahresausbildung Meditationslehrer:in**

Kreiere Deine ureigene und wirksame Meditationspraxis: individuell, alltagsnah und eingebettet in den rituellen Jahreskreis der Natur. Lerne (und übe!), wie Du Meditation und Achtsamkeit selber unterrichtest: Wissenschaftlich fundiert, undogmatisch und intuitiv. Alles in Präsenz und mit engmaschiger Begleitung von mir über ein intensives Jahr. Deine Gelegenheit, um richtig tief einzutauchen!

[Hier findest Du die Details:](#)



*Schau hier mal rein!*











## ANHANG

Hier findest Du einige zusätzliche Infos  
für Dein Kurzretreat zu Hause

# HINWEISE ZUR SITZPOSITION

Da Du dieses Kurzretreat machst, hast Du sehr wahrscheinlich schonmal meditiert oder meditierst ganz regelmäßig. Somit hast Du bereits eine gute Vorstellung von Deiner Meditationshaltung. In aller Kürze kommen hier noch ein paar zusätzliche Hinweise, vielleicht sind sie wertvoll für Dich.

**Ganz grundsätzlich gilt: Sitze bequem, stabil und aufrecht. Und nimm bei Bedarf folgende Anpassungen vor:**

-  Sitze etwas erhöht, so dass Dein Becken leicht nach vorne kippt. So richtet sich Deine Wirbelsäule auf und Du kannst frei atmen.
-  Lasse Deine Knie nicht in der Luft hängen – lege dann lieber ein paar Kissen oder eine zusammengerollte Decke darunter.
-  Lege Dir ein Kissen oder eine gefaltete Decke unter Deine Knie oder Fußknöchel, falls der Kontakt zum Boden unbequem ist.
-  Es ist völlig okay, auf einem Stuhl oder Hocker zu meditieren – lehne Dich dann nur möglichst nicht an.
-  Im Knien auf einer Meditationsbank geht es auch – das ist oft sehr angenehm bei Anspannungen im unteren Rücken.
-  Bei Durchblutungsschwierigkeiten meditiere mit ausgestreckten Beinen (dann auch gerne mit Anlehnen).
-  Meditiere nur dann im Liegen, wenn Du sicher bist, dass Du nicht zu müde bist und Gefahr läufst, einzunicken.
-  Ändere ggf. Deine Position, statt Dich durch zu quälen. Du kannst auch aufstehen und eine Runde gehen. Bleibe dabei aber möglichst konzentriert.

**Deine Körperhaltung sagt auch etwas über Deine innere Haltung aus.**

**Ein aufrechter Körper unterstützt einen wachen und konzentrierten Geist.**

# FAQ RETREATZEIT: WAS MACHE ICH, WENN...

*... mein Fuß einschläft oder mein Meditationssitz unbequem wird?*

Du kannst Deine Sitzposition beibehalten und Dich darin üben, auch bei äußeren (störenden) Einflüssen Deine Konzentration auf die Meditation aufrecht zu erhalten. Oder:

Du kannst langsam und bewusst Deine Sitzposition verändern: Dein Bein ausstrecken und Deinen Fuß sanft bewegen – und dabei bestmöglich in Deiner Konzentration bleiben. Oder:

Du kannst in aller Achtsamkeit aufstehen und – sehr konzentriert und bewusst – ein, zwei Runden herumgehen. Sobald Du weitermeditierst, setze Dich aufrecht auf einen Stuhl, statt die Beine zu überkreuzen.

*... mir das Thema der Meditation nicht gefällt oder ich mich nicht darauf konzentrieren kann?*

Unbekanntes fällt uns meist erstmal schwer, das ist ganz normal. Versuche einfach, Dich mit offenem Herzen auf diese neue Erfahrung einzulassen. Sollte Dir das Meditationsthema aber völlig widerstreben, dann wechsele zu einer achtsamen Atembeobachtung.

Wichtig: Nicht hin und her wechseln, sondern nur einmal das Thema ändern und dann dabei bleiben!

*... ich die Meditation anstrengend oder langweilig finde?*

Das kann vorkommen – und gehört auch einfach dazu. Stille, Meditation und Entschleunigung können sehr ungewohnt für uns sein, da unser Alltag meist völlig anders aussieht.

Je öfter Du meditierst, desto leichter (und schöner) wird es. Versuche, dies als normal anzunehmen, statt es als störend zu bewerten.

*... meine Gedanken kreisen, ich innerlich unruhig bin und nicht abschalten kann?*

Das Wichtigste: Bitte werte dies nicht negativ, denn abgelenkt zu sein ist völlig normal und kommt immer wieder vor. Versuche, mit Freude und Neugier Deine Aufmerksamkeit immer wieder neu auf die Meditation zu lenken.

Und: Wenn Du Dich einige Minuten auf Dein Ein- und Ausatmen konzentrierst, werden Dein Geist und Dein ganzes System automatisch(!) ruhiger. Das kannst Du also jederzeit einschieben, wenn Du Unruhe spürst.

*... mir die Meditation zu lang oder zu kurz ist?*

Wenn Dir die Meditation zu lang ist, setze Dich bequem hin und guck´ ein paar Löcher in die Luft. Auch dabei kannst Du Ruhe und Stille genießen.

Wenn Du länger meditieren möchtest, stoppe die Audio, sobald ich dies vorschlage, und hänge etwas Zeit dran.

# DEINE AUDIOS FÜR 'S RETREAT

## KAPITEL 1:

Audio 1: Begrüßung

Audio 2: Ankommen & Einstiegsritual

Audio 3: Atemmeditation, Pause

## KAPITEL 2

Audio 4: Achtsamkeitsübung & Körpermeditation

Audio 5: Tee-Pause

## KAPITEL 3

Audio 6: Ab nach draußen - Verbindung mit der Welt

Audio 7: In Bewegung zwischen Himmel und Erde

Audio 8: Dein Naturobjekt finden

Audio 9: Wieder ankommen

## KAPITEL 4

Audio 10: Naturmeditation – Deine besondere Stärke

## KAPITEL 5

Audio 11: Meditation

Audio 12: Abschlussritual

Audio 13: Verabschiedung

# ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

**R**ituale sind kleine, oft ganz alltägliche Handlungen, die bewusst ausgeführt und mit einer bestimmten Absicht verbunden werden. So kann schon das Anzünden einer Kerze vor Deiner Meditation mit einer tieferen Sinnhaftigkeit und Symbolik verbunden werden – und damit über das Alltägliche hinausweisen.

Dein Kurzretreat wird von einem kleinen Einstiegs- und einem kleinen Abschlussritual eingerahmt. Im Vorbereitungskapitel sind dafür ein paar Dinge aufgelistet, die Du dafür nutzen kannst. Lege diese Dinge an Deinem Platz bereit und lasse Dich dann von der Audio ganz einfach durch das Ritual führen.

**N**otizen leeren den Kopf und schaffen Raum für neue Ruhe und Stille, aber auch für neue Bilder in der Meditation.

Und so lade ich Dich während des Retreats immer wieder ein, zum Stift zu greifen und Deine Gedanken niederzuschreiben.

Oft ist es sehr interessant die festgehaltenen Eindrücke einige Zeit später nochmal zu lesen. Das gilt vor allem dann, wenn Du Dich auf einem bewussten Meditations- und Entwicklungsweg befindest.

**A**lles, was ich Dir im Journal und in den Audios anbiete, sind Vorschläge. Ich lade Dich ein, jederzeit auf Dein Bauchgefühl zu hören. Du kannst natürlich etwas kürzen, abändern oder überspringen, wenn Dir dies sinnhafter erscheint.

Du bist Experte und Expertin für Dich selbst, also passe bitte immer alles so an, wie *Du* es brauchst und wie *Du* Dich wohl fühlst – dann ist es genau richtig!

Denn Meditation ist so individuell wie Du und ich. Ich schlage Dir einen Rahmen vor – und Du gestaltest die Details für Dich aus.

# ÜBER MICH



Hi, ich bin Linda! Als Mentorin für Meditation weiß ich genau, wie ich aus mir selbst heraus Kraft schöpfen und innere Ruhe entwickeln kann. Denn Meditation und Achtsamkeit sind seit Jahren aktiver Bestandteil meines Alltags.

Mein Wissen und meine Erfahrung habe ich in umfassenden Ausbildungen und durch viele Jahre Meditationspraxis gewonnen.

Als Freiberuflerin, kreative Lebensgestalterin und Mutter kenne ich die Herausforderungen eines oft übervollen Alltags sehr gut. Doch Meditation und Achtsamkeit haben mich immer wieder davor bewahrt, mich selbst in der Überlastung zu verlieren.

Ohne regelmäßige Meditation, einen achtsamen Geist und echte Stille-Erfahrungen hätte ich viele Herausforderungen in meinem Leben nicht gemeistert. Meditation hilft mir immer wieder dabei:

- Den Überblick zu bewahren und mich zu erden
- Mich selbst zu (er)kennen und auf meine Intuition zu hören
- Mich kraftvoll neu auszurichten, wenn es notwendig ist

Du weißt es genauso gut wie ich: Es ist super wichtig, sich Raum zum Regenerieren zu nehmen – sich eine echte und vor allem wirksame Auszeit zu erlauben! Und genau das möchte ich Dir mit meinem Kurzretreat ermöglichen – ohne Extrakosten, lange Planung oder Riesenzeitaufwand.

Ich wünsche Dir eine wertvolle und wohltuende Meditationszeit zu Hause – und freue mich, wieder einmal von Dir zu hören!

Herzlichst,

*Deine Linda*

## URHEBERRECHTSHINWEIS

Dieses Journal und alle darin enthaltenen und damit im Zusammenhang stehenden Inhalte (Texte, Grafiken, Audios usw.) sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen nicht ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Linda Kniep (Der Klang der Stille) vervielfältigt, weitergegeben, veröffentlicht oder anderweitig verwendet werden, auch nicht auszugsweise.

© 2025 Linda Kniep/Der Klang der Stille. Alle Rechte vorbehalten.

## HAFTUNGSHINWEIS

Dieses Journal und der begleitende Audio-Guide wurden mit viel Sorgfalt erstellt, um Dich auf Deinem Weg zu mehr Achtsamkeit und innerer Ruhe zu unterstützen. Sie ersetzen jedoch keine medizinische, therapeutische oder psychologische Behandlung.

Bitte höre gut auf Dich und Deine Grenzen. Wenn Du gesundheitliche Beschwerden hast – körperlich oder seelisch – sprich vorher mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer anderen Fachperson.

Die Nutzung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung. Für eventuelle Folgen, die aus der Anwendung entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Copyright