

Inhaltsverzeichnis

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE	4
EINLEITUNG	5
KAPITEL 1 – WELCHEN SINN HABEN RETREATS?	11
Basiswissen zu Retreats	13
Die Magie der Gruppenpraxis	16
Kurz- und langfristige Vorteile	18
KAPITEL 2 – DURCHFÜHRUNG EINES RETREATS	20
Arten von Retreats	22
<i>Solo Retreat</i>	22
<i>Gruppen-Retreat (klein)</i>	23
<i>Gruppen-Retreat (groß)</i>	25
<i>Kurze Retreats und lange Retreats</i>	26
<i>Standard und fortgeschrittenen Retreat</i>	28
Retreat-Struktur und Programm	31
Planung und Durchführung eines Retreats	36
<i>Der Wunsch, ein Retreat durchzuführen</i>	36
<i>Sich mit anderen von gleichem Interesse vernetzen</i>	37
<i>Entscheidung für eine Einrichtung und das Datum</i>	38
<i>Die Bestimmung der Retreat-Leitung</i>	40
<i>Wie wirbt man für ein Retreat und wie stellt man sicher, dass Menschen sich anmelden?</i>	41
<i>Finanzielle Überlegungen</i>	44
<i>Anpassung des Retreat-Programms</i>	46
<i>Das Unterrichten von Techniken auf einem Retreat</i>	48

<i>Wie erhält man Feedback zu den Wirkungen des Retreats?</i>	50
<i>Geografische Überlegungen</i>	51
Fragen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen	53
<i>Fragen von Praktizierenden</i>	57
<i>Warnungen und Vorsichtsmaßregeln</i>	73
Ein typischer Tag auf einem Retreat	75
Rückkehr zu den normalen täglichen Aktivitäten	82
KAPITEL 3 – DIE INNEREN DYNAMIKEN	86
Wiederholung der Kern-Techniken	87
<i>Tiefe Meditation</i>	87
<i>Das Pranayama der Wirbelsäulenatmung</i>	90
<i>Asanas (Körperstellungen)</i>	92
Was geschieht mit uns auf dem Retreat?	95
Erfahrungen – Zeichen von Reinigung und Öffnung.	97
Erhebende Auswirkungen auf die Umgebung	103
Bleibende kumulative Vorteile	104
KAPITEL 4 – ES NACH HAUSE BRINGEN	106
Das Aufkommen bleibender innerer Stille	106
Eine glücklichere Art zu leben	108
WEITERE FYÜ-SCHRIFTEN UND SUPPORT	110