

# Inhaltsverzeichnis

<b>VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE</b>	<b>4</b>
<b>EINLEITUNG</b>	<b>5</b>
<b>KAPITEL 1 – WELCHEN SINN HABEN RETREATS?</b>	<b>11</b>
Basiswissen zu Retreats	13
Die Magie der Gruppenpraxis	16
Kurz- und langfristige Vorteile	18
<b>KAPITEL 2 – DURCHFÜHRUNG EINES RETREATS</b>	<b>20</b>
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
<b>Fragen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen</b>	<b>53</b>
<i>Fragen von Praktizierenden</i>	57
<i>Warnungen und Vorsichtsmaßregeln</i>	73
<b>Ein typischer Tag auf einem Retreat</b>	<b>75</b>
<b>Rückkehr zu den normalen täglichen Aktivitäten</b>	<b>82</b>
<b>KAPITEL 3 – DIE INNEREN DYNAMIKEN</b>	<b>86</b>
<b>Wiederholung der Kern-Techniken</b>	<b>87</b>
<i>Tiefe Meditation</i>	87
<i>Das Pranayama der Wirbelsäulenatmung</i>	90
<i>Asanas (Körperstellungen)</i>	92
<b>Was geschieht mit uns auf dem Retreat?</b>	<b>95</b>
<b>Erfahrungen – Zeichen von Reinigung und Öffnung.</b>	<b>97</b>
<b>Erhebende Auswirkungen auf die Umgebung</b>	<b>103</b>
<b>Bleibende kumulative Vorteile</b>	<b>104</b>
<b>KAPITEL 4 – ES NACH HAUSE BRINGEN</b>	<b>106</b>
<b>Das Aufkommen bleibender innerer Stille</b>	<b>106</b>
<b>Eine glücklichere Art zu leben</b>	<b>108</b>
<b>WEITERE FYÜ-SCHRIFTEN UND SUPPORT</b>	<b>110</b>