

Inhaltsverzeichnis

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE	5
EINLEITUNG	6
KAPITEL 1 – WELCHEN SINN HABEN RETREATS? 11	
Basiswissen zu Retreats	13
Die Magie der Gruppenpraxis	15
Kurz- und langfristige Vorteile	18
KAPITEL 2 – DURCHFÜHRUNG EINES RETREATS 19	
Arten von Retreats	21
Solo Retreat 21	
Gruppen-Retreat (klein) 22	
Gruppen-Retreat (groß) 24	
Kurze Retreats und lange Retreats 25	
Standard und fortgeschrittenen Retreat 27	
Retreat-Struktur und Programm	30
Planung und Durchführung eines Retreats	34
Der Wunsch, ein Retreat durchzuführen 34	
Sich mit anderen von gleichem Interesse vernetzen 35	
Entscheidung für eine Einrichtung und das Datum 36	
Die Bestimmung der Retreat-Leitung 38	
Wie wirbt man für ein Retreat und wie stellt man sicher, dass Menschen sich anmelden? 39	
Finanzielle Überlegungen 41	
Anpassung des Retreat-Programms 43	
Das Unterrichten von Techniken auf einem Retreat 45	

Wie erhält man Feedback zu den Wirkungen des Retreats?	47
Geografische Überlegungen	48
Fragen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen	50
Fragen von Praktizierenden	54
Warnungen und Vorsichtsmaßregeln	68
Ein typischer Tag auf einem Retreat	70
Rückkehr zu den normalen täglichen Aktivitäten	77
KAPITEL 3 – DIE INNEREN DYNAMIKEN	81
Wiederholung der Kern-Techniken	82
Tiefe Meditation	82
Das Pranayama der Wirbelsäulenatmung	85
Asanas (Körperstellungen)	87
Was geschieht mit uns auf dem Retreat?	89
Erfahrungen – Zeichen von Reinigung und Öffnung.	91
Erhebende Auswirkungen auf die Umgebung	96
Bleibende kumulative Vorteile	97
KAPITEL 4 – ES NACH HAUSE BRINGEN	101
Das Aufkommen bleibender innerer Stille	101
Eine glücklichere Art zu leben	103
WEITERE FYÜ-SCHRIFTEN UND SUPPORT	106