



Schweigeretreat & Seminar

Achtsamkeit (er-)leben

19.5.2026 - 26.5.2026

Wann hast Du zuletzt einfach mal nichts getan – ohne schlechtes Gewissen?

Kennst Du das Gefühl, gedanklich nie zur Ruhe zu kommen?

Brauchst Du immer einen Plan oder darf auch mal einfach nichts passieren?

Inmitten von Anforderungen und Ablenkungen des Alltags vergessen wir oft, wie es sich anfühlt, einfach nur zu sein. Deshalb schaffen wir einen Raum, an dem Du Gedanken, Gewohnheiten und Ansprüche loslassen darfst. Kein Funktionieren, kein Optimieren. Stattdessen: Achtsamkeit, fundiertes Wissen, gemeinsames Schweigen – und Zeit, herauszufinden, was bleibt, wenn Du einfach nur bist. Wir laden dich ein, eine Pause einzulegen. Raum zu schaffen für die inneren Prozesse, die im Alltag oft zu kurz kommen: Reflexion, zur Ruhe kommen und Selbstwahrnehmung. In achtsamer Begleitung widmen wir uns modernen Ansätzen aus Psychologie, Neurowissenschaft und meditativer Praxis. Durch tägliche Meditation, achtsame Alltagspraktiken und Seminareinheiten erlebst Du, wie Achtsamkeit nicht nur im Sitzen wirkt – sondern im ganzen Leben.

- Eine Woche umgeben von Natur
- Seminar & Praxis
- Individueller Rückzug & gemeinsame Stille
- Persönliche Begleitung – ob mit oder ohne Vorerfahrung
- Vegane Verpflegung

Könnte Dir das gut tun? Dann findest Du auf den nächsten Seiten alles rund um uns, die Inhalte, die geplante Tagesstruktur und deine Teilnahme.



Das karuko-Team

Nina ist klinische Psychologin und in der Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin. Seit über zehn Jahren beschäftigt sie sich persönlich und in ihrer Forschung mit Meditation, Achtsamkeit und spiritueller Psychologie. – auch wissenschaftlich im Rahmen ihrer Abschlussarbeiten.

Sebastian ist Meditations- und Achtsamkeitslehrer. Er ist derzeit in Ausbildung zum MBSR-Kursleiter. MBSR ist ein Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, das nachweislich bei verschiedenen psychischen Erkrankungen hilft. Teile des Programms werden daher im Rahmen verschiedener verhaltenstherapeutischer und psychodynamischer Psychotherapiemethoden eingesetzt. Sebastians persönliche Geschichte mit ADHS und Depression hat ihn gelehrt, wie transformierend Achtsamkeit sein kann.

Ob buddhistische Psychologie, moderne Neurowissenschaften oder die Arbeit mit veränderten Bewusstseinszuständen durch Meditation und andere Techniken – wir vereinen unterschiedliche Ansätze, Disziplinen und Perspektiven – aus der Tiefe traditioneller Weisheiten ebenso wie aus der Klarheit moderner Forschung. Wir arbeiten nicht mit festen Rezepten, sondern mit einem flexiblen, vielseitigen Zugang, der Raum schafft für das, was Du individuell brauchst. *karuko* ist die Einladung, dir selbst auf neue Weise zu begegnen – mit Achtsamkeit, Tiefe und echter Verbindung. Denn Veränderung entsteht nicht durch Angleichung an ein System, sondern durch einen Weg, der sich dir anpasst.

Ob Du bereits Erfahrung hast oder gerade erst beginnst, dich mit diesen Themen auseinanderzusetzen – Du wirst sanft begleitet, erhältst Anleitung und kannst bei Bedarf jederzeit unsere persönliche Unterstützung in Anspruch nehmen.



Programm

Vorträge und Workshops bieten Raum für Austausch, praktische Übungen und fundierte Einblicke in die Wirkung von Achtsamkeit auf Geist und Körper. Unser Ziel ist es, ein wissenschaftlich fundiertes Verständnis dieser zeitlosen Praxis zu vermitteln.

Dabei ist es uns trotzdem wichtig, die Wurzeln dieser Methoden nicht aus dem Blick zu verlieren: Östliche Philosophien des Buddhismus, Daoismus und anderer spiritueller Wege fließen in unser Programm ein und runden das ganzheitliche Bild ab.



Meditationsraum "Himmel" im Findhaus

Die ersten beiden Tage bieten einen offenen Einstieg in die Praxis von Achtsamkeit und Meditation – nicht nur für Anfänger*innen, sondern auch für Menschen mit Vorerfahrung, die ihre Perspektive erweitern oder neu ausrichten möchten. Theorie und Praxis greifen dabei ineinander und bereiten auf die Schweige Erfahrung vor.



Die folgenden drei Tage bilden das Kernstück des Retreats: In diesem Zeitraum geht es darum, Gelerntes zu vertiefen, in sich selbst einzutauchen und Achtsamkeit zu (er-)leben. Wir verbringen gemeinsam drei Tage schweigend und erforschen, was passiert, wenn wir äußere Reize minimieren und uns dem inneren Erleben und dem gegenwärtigen Moment zuwenden. Natürlich kannst Du bei Bedarf auch in dieser Zeit Einzelgespräche mit der Seminarleitung in Anspruch nehmen.

Nach Abschluss der Schweigeperiode sorgen wir gemeinsam für einen guten Übergang zurück in den Alltag. Deine Erfahrungen werden in Gruppen oder in Einzelsitzungen besprochen und verarbeitet, um eine langfristige Integration in das alltägliche Leben zu ermöglichen.

Es ist uns ein Anliegen, dass das Retreat keine isolierte Erfahrung bleibt, sondern Impulse und Erkenntnisse schafft, die sich im alltäglichen Leben anwenden lassen. Neben den Achtsamkeitspraktiken gestalten wir die Zeit unter anderem mit gemeinschaftlichem Kochen und informativen Vorträgen. Zudem gehört es zu unseren gemeinsamen Aufgaben, Ordnung in den Seminarräumen zu halten. Der Umfang ist aufgrund der Gruppengröße überschaubar. So bleibt immer genügend Zeit für individuelle Praxis und Rückzug.



Seminarraum "Erde"



Seminarhaus "Findhaus"



Ein Retreat für jede:n

Ein Meditationsretreat kann auf unterschiedliche Weise herausfordernd sein – jede:r erlebt das anders:

Während die einen die Stille als wohltuende Befreiung erleben, empfinden andere gerade zu Beginn das gemeinsame Schweigen als herausfordernd. Auch längeres Sitzen während der Meditation kann für Körper und Geist eine Herausforderung darstellen. Es ist jederzeit möglich, Pausen einzulegen oder nur an Teilen des Programms teilzunehmen. Gemeinsam finden wir Wege, mit dem umzugehen, was sich zeigt. Zudem enthalten Herausforderungen wertvolle Entwicklungsimpulse und bieten Gelegenheit, die unmittelbare Verbindung zum eigenen Erleben und zur Natur zu stärken.

Wenn Du unsicher bist oder Fragen hast, melde dich gerne:

info@ka-ru-ko.de.

Wir können über E-Mail oder in einem kurzen Online-Gespräch klären, was dich beschäftigt.

Solltest Du dich aktuell in einer psychischen Belastungssituation befinden oder in therapeutischer Begleitung sein, bitten wir dich, uns darüber zu informieren und empfehlen, die Teilnahme gemeinsam mit deinem Therapeuten oder deiner Therapeutin abzustimmen.

Es ist ganz natürlich, dass im Vorfeld eines Retreats Unsicherheit auftaucht. Vielleicht kannst Du diese Unsicherheit schon jetzt als Teil des inneren Prozesses betrachten: Die Gedanken und Gefühle, die sich zeigen – und die Weise, wie Du ihnen begegnest – können dir bereits einen ersten Vorgeschmack auf die Erfahrungen geben, die dich auf dem Retreat erwarten.



Vorbereitung

Dieses Retreat ist sowohl für Meditations- und Achtsamkeitsneulinge als auch für Menschen mit Vorerfahrung geeignet. Es ist also völlig egal, ob Du bereits eine regelmäßige Meditations- und Achtsamkeitspraxis hast oder ob Du gerade erst begonnen hast, dich mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Trotzdem gibt es ein paar Dinge, die du tun kannst, um dich auf diese Woche vorzubereiten.

1. Wenn Du dich schonmal mit der Praxis bekannt machen möchtest, kannst Du auf unserer Website oder unserem Youtube-Kanal circa 15 minütige Meditationsanleitungen herunterladen, um ein Gefühl für diese Art der mentalen Übungen zu bekommen.

2. Für eine erste Auseinandersetzung mit den theoretischen Grundlagen der Achtsamkeitspraxis gibt es viele Bücher, die das Thema umfassend abdecken. Wir empfehlen vor allem die folgenden zwei:

a. **Thich, N. H. (2022). Goldene Regeln der Achtsamkeit**

In diesem Buch vermittelt der Zen Meister Thich Nath Hahn grundlegende Prinzipien der Achtsamkeitspraxis und zeigt anhand einfacher Regeln, wie Achtsamkeit im Alltag angewendet und vertieft werden kann.

b. **Mulligan, B. A. (2019). Das Herz der Achtsamkeit: die buddhistischen Wurzeln von MBSR. Arbor Verlag**

Die MBSR-Lehrerin Beth Mulligan beschreibt die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis, ihre ethischen Wurzeln und ihren Stellenwert als Weg zur Entwicklung von Klarheit, Mitgefühl und innerer Freiheit.

Die Bücher sind jeweils recht kurz, bilden aber unserer Meinung nach eine gute Grundlage, um gut informiert und vorbereitet zu sein.



Unterkunft und Anreise

Wir haben das Privileg, mit dem Findhof zusammenzuarbeiten. Dieser Ort hat sich auf Seminare und Veranstaltungen wie dieses spezialisiert und bietet ein ideales Umfeld, um Meditation und Achtsamkeit zu erleben. Eingebettet in die Stille eines angrenzenden Waldgebiets bietet der Findhof Raum für Rückzug und Regeneration. Die Natur unterstützt die inneren Prozesse und ermöglicht ein intensives Erleben der Außenwelt - ganz ohne den Lärm und die Aufregung der Stadt.

Wir haben zwei Seminarräume zur Verfügung, die mit ausreichend Meditationskissen und Yogamatten ausgestattet sind. Auch Bettwäsche ist vorhanden. Lediglich Handtücher müssen mitgebracht werden.

Es gibt sowohl Einzel- als auch Doppelzimmer, die je nach Preiskategorie mit Einzel- oder Gemeinschaftsbädern ausgestattet sind. Die Preise variieren zwischen 25€ und 65€ pro Person und Nacht. Für genauere Infos zu den Preisen und Verfügbarkeiten, wende dich bitte per Mail an info@ka-ru-ko.de.

Bitte seht davon ab, den Findhof für Buchungsanfragen direkt zu kontaktieren!

Die Adresse lautet:

Findhof
An der Sülz 61
51789 Lindlar

Die Anreise erfolgt am besten mit dem Auto. Es gibt jedoch auch die Möglichkeit, mit der Citybahn (Linie Köln – Gummersbach) bis zum Hauptbahnhof Engelskirchen zu fahren und dann mit den Linienbussen (Linie 333 und 335) bis zur Haltestelle Oberbrochagen (120 Meter vom Findhof entfernt).



Verpflegung

Die Verpflegung ist im Preis inbegriffen. Wir achten bei der Konzipierung der Mahlzeiten auf eine ausgewogene und gesunde vegane Ernährung. Euch erwartet ein vollwertiges Frühstück sowie jeden Tag frisch gekochtes Abendessen. Mittags gibt es verschiedene Kleinigkeiten, an denen ihr euch bedienen könnt. Auf dem gesamten Gelände des Findhofs ist die Zubereitung und der Verzehr von tierischem Gewebe untersagt. Vegetarische Produkte sind nur erlaubt, wenn sie nicht aus industrieller Massentierhaltung stammen. Wer also auf bestimmte Lebensmittel nicht verzichten möchte, kann sich diese mitbringen.

Bei Unsicherheiten, Fragen, Allergien oder sonstigen Anliegen zur Verpflegung, könnt ihr euch jederzeit per Mail an info@ka-ru-ko.de melden.



Kosten

Der Preis für das Retreat inkl. Verpflegung liegt standardmäßig bei 700 € p.Person. Darin ist die Unterkunft noch nicht enthalten, da die Zimmerkosten je nach Ausstattung zwischen 25 € und 65 € pro Nacht variieren (mehr Infos auf der nächsten Seite).

Wir setzen bei der Preisgestaltung auf ein solidarisches System. Konkret bedeutet das, dass wir verschiedene Staffeln bei den Kosten für das Retreat und die Verpflegung anbieten.

Damit wollen wir es langfristig ermöglichen, dass auch Menschen mit geringem Einkommen unsere Angebote in Anspruch nehmen können. Es gibt drei Preiskategorien:

1. Standard (700 €) : In dieser Kategorie befindest Du dich im Mittelfeld und deckst die vollen Kosten für die Seminarleitung und Verpflegung ab. Diese Option richtet sich an Menschen mit normalem Einkommen und stabiler finanzieller Lage.

2. Reduzierter Preis (550 €): In dieser Kategorie wird ein Teil der Kosten aus unserem Solidaritätsfond getragen. Bitte nimm diese Möglichkeit nur in Anspruch, wenn es nicht anders möglich ist für dich. Ggf. fordern wir einen Einkommensnachweis zur Anmeldung dazu.

3. Solidaritätspreis (850 €): Solltest Du dich für diese Variante entscheiden, trägt der Überschuss den Du zahlst dazu bei, dass wir langfristig mehr Menschen den Zugang zu unseren Angeboten ermöglichen können. Grundsätzlich gilt, dass Du oberhalb der Standard-Variante so viel geben kannst, wie Du magst bzw. kannst.

Grundsätzlich ist es uns ein Anliegen, dass so viele Menschen wie möglich Meditation und Achtsamkeit erlernen können. Solltest Du also zum Beispiel eine Ratenzahlung benötigen, kannst Du uns einfach kontaktieren und wir versuchen, gemeinsam eine Lösung zu finden.



Die Zimmerpreise bewegen sich zwischen 25 € und 65 € pro Nacht. Es gibt Einzelzimmer und Doppelzimmer (die aber auch für einen entsprechenden Aufpreis einzeln gebucht werden können) und sowohl Einzel- als auch Gemeinschaftsbäder.

Falls Du Fragen zu den unterschiedlichen Zimmertypen hast, nimm gerne Kontakt mit uns auf.

**Wir freuen uns auf deine Anmeldung
unter
[info@ka-ru-ko.de!](mailto:info@ka-ru-ko.de)**