

# inner peace training.

AUSZEIT · EINKEHR · RETREAT

13.01.-16.01.2022 c/o Sampurna bei Wiesbaden



**„Der Planet braucht keine erfolgreichen Menschen mehr. Der Planet braucht dringend Friedensstifter, Heiler, Erneuerer, Geschichtenerzähler und Liebende aller Arten.“**

Dieses Zitat des Dalai Lama und die damit verbundene Haltung bilden die Basis für das Inner Peace Training & Retreat. Immer mehr Menschen fragen sich: Wie erlangen wir einen inneren Frieden und eine tiefe Zufriedenheit, welche uns in diesen besonderen, hektischen und turbulenten Zeiten trägt? Einen inneren Frieden und Zufriedenheit, welche uns und anderen Kraft schenkt und inspiriert?

Wir westlich geprägte Menschen haben gelernt, uns anzupassen; an unsere Familien, an Systeme, an vorgelebte Werte, an sozial erwünschte Standards. In unseren unterschiedlichen Rollen als Eltern, Partner, Mitarbeiter/Unternehmer und Führungskräfte unseres eigenen Lebens sind wir es gewohnt, zu „funktionieren“, Ziele anzustreben, Hindernisse zu überwinden, weiter zu machen, um letztlich erfolgreich zu sein oder zumindest so zu scheinen. Dabei laufen wir Gefahr, unsere Bedeutsamkeit als Mensch von den Errungenschaften im Außen abhängig zu machen.

Wenn aber das „Äußere“ dem „Inneren“ folgt, dann kann die Überidentifikation mit dem Außen auf Dauer nicht glücklich und zufrieden machen. Doch wie erlangen wir diese innere Zufriedenheit? Wie kommen wir wieder in Kontakt mit unserer eigenen Bedeutsamkeit, um unserer selbst willen? Und wie können wir Menschen bei diesen Fragen hilfreich unterstützen und begleiten?

Neben der Intention der Begegnung und der Aus-/Eigenzeit wollen wir mit dem **Inner Peace Training & Retreat** einen heilsamen Raum für den eigenen Prozesse anbieten. Es beinhaltet unter anderem:

- Die Kraft des **Jetzt**: Entspannung, Zentrierung, Präsenz und Gewahrksamkeit als kraftvoller, meditativer Übungsweg.
- *Let it be!* Vom Seinlassen zum **Sein** lassen. Erfahre mehr über die Kunst des Lösens und Lassens durch ausgewählte Ansätze und Methoden wie z.B. DFR®, TRE®, Selbstannahme.
- *Einkehr*: Nutze die Tage als Auszeit, Eigenzeit und **Stille**, um vom Do-ing-Modus in den Be-ing-Modus umzuschalten und wieder bei Dir selbst anzukommen.
- **Natur pur**: Ob Achtsamkeit, Weite, Stille, Verbundenheit – genieße die Möglichkeit von Naturerfahrungen während des Retreats in der unmittelbaren Umgebung des Seminarorts.
- *Flowing Voice*: Erfahre, wie wir durch Atem-, Stimm- und Bewegungsübungen ein resilientes und beschwingtes Leben führen können und lass Dich von der **Musik** während des Retreats berühren.
- Das „**Inner Peace Training**“: Ein erprobter Übungsweg mit Ansätzen aus der Embodimentforschung, der Achtsamkeit und den von uns entwickelten „**Moving Mantras**“.
- Zum Wohlsein – Genieße die Atmosphäre, das tolle Essen und die Gemeinschaft zur Stärkung Deines Wohlbefindens.



## Der Rahmen

**Unterkunft:** Seminarhaus Sampurna bei Wiesbaden  
[www.sampurna.de](http://www.sampurna.de)

**Beginn:** Do, den 13.01.2022, 16.00 Uhr

**Ende:** So., den 16.01.2022, 15.00 Uhr

**Leitung:** Markus Theilacker, Galina Sanderson  
und Daniela Vollmann

**Kursgebühr:** 375.- € (zzgl. MwSt.) inkl. aller Materialien  
(Begleitpersonen erhalten 20% Rabatt auf die Kursgebühr)



### Unterkunft / Verpflegung:

- Übernachtung im EZ (komplett)*	342.- €
- Übernachtung im DZ (komplett)*	312.- €
- Übernachtung im Mehrbett (komplett)*	282.- €

\* 3 x Übernachtungen inkl. Frühstück, Mittag-/Abendessen, Kaffee / Tee / Wasser

## Die Organisation und Anmeldung

Bitte fülle den untenstehenden Anmeldebogen aus und sende ihn an [info@innerpeacetraining.de](mailto:info@innerpeacetraining.de). Anmeldeschluss: 06.01.2022. Nach Deiner Anmeldung erhältst Du zeitnah Deine Anmeldebestätigung inkl. Rechnung, Zahlungsinformationen und Details zur Zimmerbuchung. Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Eingang der Anmeldungen. Wir haben für alle Teilnehmer ein Zimmerkontingent reserviert. Die Bezahlung der Übernachtung und Verpflegung erfolgt direkt durch Dich mit dem Seminarhaus. Es gelten die zum Zeitpunkt des Retreats gültigen Hygienebestimmungen.

### Anmeldung zum Inner Peace Training in Wiesbaden (D)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

Zahlungsweise:  375.- € zzgl. MwSt (zahlbar bis 10.01.2022)  
 295.- € zzgl. MwSt (Ich bin Begleitperson von \_\_\_\_\_ )

Die Anmeldung wird mit Eingang verbindlich und sichert die Teilnahme. Eine Stornierung ist bis 7 Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Anschließend ist die komplette Kursgebühr fällig, falls kein/e ErsatzteilnehmerIn gefunden werden kann.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Stimmen und Stimmungen

„Ein perfekter Rahmen,  
dank professioneller und einfühlsamer Leitung  
und einer Gruppe, die einem das Gefühl von  
"getragen sein" gibt, um: einzutauchen - sich einlassen  
- sich auf eine innere Reise begeben - wahrnehmen -  
loslassen und innere Ruhe finden. Danke.“

„Die Erfahrungen, welche ich machen durfte, sind unermesslich wertvoll für mich -  
ich fühle so viel Dankbarkeit! was für ein Geschenk: solche Leitende - so eine  
spannende Gruppe - so ein schöner Ort - so intensive Erlebnisse!!! Danke“

„Absolut toll. Kann es nur empfehlen! Zeit & Ort (Herzberg) sind ideal; würde gerne  
jedes Jahr dieses Seminar wiederholen; zur Erdung, Reset, Neubeginn, Auszeit,  
Offline-gehen, Selbstreflektion, Zeit-für-mich", etc.“

„Für mich waren es drei sehr tiefgehende Tage. Ich bin gestärkt nach Hause gefahren  
und kann dieses Seminar allen Menschen empfehlen, die bereit sind sich auf sich zu  
besinnen. Es liegt jetzt an mir, dieses weiter im Alltag umzusetzen. Danke!“

„Es waren 3 wundervolle Tage, die auch im Nachgang noch "wirken". Geblieben sind  
auch ein paar Tagen später, eine wunderschöne innere Gelassenheit & Leichtigkeit -  
kombiniert mit hellwacher Präsenz & dem Gefühl von "laufen lassen". Vielen Dank!“

„Ihr seid ein geniales Team mit vielen außergewöhnlichen Fähigkeiten. Ich  
habe sehr profitiert und ich kann nur sagen: "Zur richtigen Zeit am richtigen  
Ort mit den "richtigen" Menschen"! Vielen, vielen Dank! Ich kann es nicht

wirklich in Worte fassen, was mir die drei Tage bedeutet haben.

Die Menschen, die Methoden, Ihr das Team, die  
Umgebung, ich mit mir - es hat mich so vieles  
berührt und weiter gebracht.“

Weitere Feedbacks findest du unter <https://www.innerpeacetraining.de/de/stimmen/>  
oder in unserem Youtube-Kanal [https://www.youtube.com/channel/UCI\\_0tMw-2fIK2LH7PuoCgrq](https://www.youtube.com/channel/UCI_0tMw-2fIK2LH7PuoCgrq)

## Anmeldung und Kontakt

**Markus Theilacker**  
Hubbauerweg 5  
D - 78048 Villingen-Schwenningen  
Mobil: +49 171/7203300  
Mail: [info@innerpeacetraining.de](mailto:info@innerpeacetraining.de)

**Daniela Vollmann**  
c/o Praxismgemeinschaft "Berger200"  
Berger Straße 200, D - 60385 Frankfurt  
Mobil: +49 151/64587052  
Mail: [info@innerpeacetraining.de](mailto:info@innerpeacetraining.de)

<https://www.innerpeacetraining.de>  
<https://www.facebook.com/innerpeacetraining.de/>