

Anmeldung zum Retreat "Sommerliches Selbstmitgefühl" 2026

Donnerstag 13.08. - Sonntag 16.08.2026 (3 Tage) * Hof Jakob, 15326 Zeschdorf * mit Anja Benesch

Vorname, Name:

Adresse:

Telefon:

Email:

Geburtsjahr:

Bevorzugte Pronomen:

Kontaktperson für Notfälle - Name, Telefon:

Hof Jakob bietet vegetarisch-veganes Essen an (bio, regional, saisonal) mit zwei Hauptmahlzeiten am Tag (reichhaltiger Brunch und Abendessen). Es wird auf dem Hof selbst sehr lecker gekocht. Allergien und Nahrungsunverträglichkeiten werden soweit möglich beim Zubereiten der Speisen berücksichtigt.

Bitte kreuze an, was auf dich zutrifft:

Vegan Glutenfrei Frei von Milchprodukten Sonstiges:

Anfahrt

Anreise: Donnerstag, 13.08. ab 16:00 Uhr bis spätestens 18 Uhr (um 18:00 Uhr gemeinsames Abendessen)

Abreise: Sonntag, 16.08. nach dem Mittags-Snack bis 14:00

Hof Jakob liegt 70 km oder 42 Bahnminuten (RE1 bis Jacobsdorf Mark) von Berlin entfernt. Bei Bedarf gibt es einen Shuttle Service für 8 € pP ab Jacobsdorf (Mark).

Ich suche eine Mitfahrgelegenheit von:

Ich reise mit dem eigenen PKW an und kann Mitfahrgelegenheiten anbieten

für folgende Anzahl von Personen:

Treffpunkt:

Folgende Kontaktdaten können an Mitreisende weitergegeben werden:

Die Wegbeschreibung zum Hof Jakob findest du hier: <https://www.hof-jakob.de/kontakt/>

Was ist mitzubringen

Liege- und Sitzunterlagen wie Yogamatten, Sitzkissen und Decken sind vor Ort in ausreichender Anzahl vorhanden, du kannst nichtsdestotrotz gerne deine eigenen mitbringen, wenn dies zu deinem persönlichen Wohlbefinden beiträgt. Ansonsten ist Folgendes empfehlenswert:

Garderobe: bequeme und lockere Kleidung, Sonnenhut, Schlappen zum schnellen rein- und rausschlüpfen fürs Gelände, feste Schuhe, ggf. Badelatschen für die Dusche, Strickjacke / Pullover und lange Hose für abends, Regenjacke / -Schirm und Kleidung für kühleres Wetter (es gibt kleinere Sommergewitter), ggf. Badesachen.

Sonstiges: Schreibheft und -stift, Sonnencreme, Mücken- / Zeckenschutz, Wasserflasche, verschliessbarer Thermosbecher, Taschenlampe, 1 bis 2 Handtücher, Tuch/Decke oder leichte Sitzunterlage für Garten und Badeseite, Musikinstrumente wenn du magst. Wenn du auf einer Matratze in der Scheune schläfst: Bettlaken, Schlafsack und Kopfkissen. Bring gerne auch deinen Hier-und-Jetzt-Stein mit (falls du so etwas besitzt) sowie für dich bedeutsame Objekte für die Mitte des Kreises.

Honorar Retreatleitung

Das Honorar für die Retreatleitung bewegt sich auf einer gleitenden Skala, um unterschiedlichen finanziellen Möglichkeiten gerecht zu werden. Bitte wäge anhand deiner persönlichen Situation ab, was du geben kannst. Hier vertraue ich auf deine ehrliche Selbsteinschätzung. Du erhältst nach deiner Anmeldung eine Rechnung über den von dir gewählten Betrag.

- 390 € für Unterstützende
- 360 € Normaltarif
- 330 € Ermäßigt

Mit der Kontogutschrift ist deine Anmeldung verbindlich und dein Platz reserviert. Bitte beachte, dass die Gebühren für Übernachtung und Verpflegung separat bezahlt werden müssen.

Gebühren für Übernachtung und Verpflegung

Die Preise variieren nach Art der Unterbringung. Das Übernachten ist im eigenen Zelt, in der Scheune, den beiden Tiny-Häusern auf Hof Jakob sowie in der Pilgerherberge und dem Gutshaus in der Nähe möglich (ca. 25 Minuten Fußweg oder 10 Minuten mit dem Rad, leihbar gegen Spende beim Hof). Zimmer in Herberge/Gutshaus sind nur begrenzt verfügbar und werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben, weshalb eine frühzeitige Anmeldung empfehlenswert ist. Die gewünschte Art der Unterbringung muss separat gebucht und bezahlt werden, und die Kosten dafür und für die Verpflegung sind bei Hof Jakob direkt zu entrichten, entweder vorab per Überweisung oder in bar vor Ort. An Karin Bracht vom Hof wird dein Unterbringungswunsch weitergegeben und der direkte Kontakt zu ihr hergestellt. Für 3 Tage Verköstigung, Nutzung des Retreatortes und Vollpension gelten pro Person die nachfolgend genannten Preise.

Bitte kreuze deine Wunschoption an:

Hof Jakob

Hof Jakob, Ausbau nach Petersdorf 3, 15236 Zeschdorf/Petershagen - <https://www.hof-jakob.de/>

- im eigenen Zelt oder Bus: 230 €
- Yogascheune auf Matratzen: 260 €
- Tinyhaus (7 Plätze, maximal 3-4 Personen pro Haus): 280 €

Pilgerherberge Sieversdorf

Alte Petershagenerstr. 4, 15236 Jacobsdorf/OT Sieversdorf – *(keine Website vorhanden)*

- DZ 305 €
- EZ 335 €

Gutshaus Sieversdorf

Sieversdorf 1, 15236 Jacobsdorf/OT Sieversdorf - <https://www.gutshaus-sieversdorf.de>

- DZ 395 €
- EZ 455 €

Im Gutshaus sind evtl. weitere Optionen in Mehrbettzimmern vorhanden, bitte ggf. beim Hof Jakob erfragen.

Nur falls zutreffend: ich möchte mir mit folgende/n Person/en ein Zimmer teilen:

Rücktrittsregelungen

Bei einem Rücktritt nach verbindlicher Anmeldung entstehen folgende Kosten für Übernachtung/Verpflegung/Seminarort/Honorar Retreatleitung in Abhängigkeit vom Zeitpunkt der Stornierung:
Bei Rücktritt bis 3 Monate vor Kursbeginn fallen 25%, bis 1 Monat vorher 50%, bis 2 Wochen vorher 75%, weniger als zwei Wochen vor dem Besuch 100% der Gesamtsumme an. Nach Kursbeginn ist keine Rückerstattung mehr möglich. Alternativ zu einem Rücktritt nach verbindlicher Anmeldung vor Kursbeginn kann ein*e Ersatzteilnehmer*in gestellt werden, in diesem Fall wird eine Administrationsgebühr von 50 Euro einbehalten. Sollte das Retreat aus anderen Gründen nicht stattfinden können, wird das Geld komplett zurückerstattet. Eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.



Erzähl mir was über dich

Um dein Wohlergehen und deine Sicherheit während des Retreats bestmöglich unterstützen zu können, bitte ich dich um Beantwortung der folgenden Fragen. Alle Angaben sind streng vertraulich und werden ausschließlich von der Retreatleitung gelesen. Vielen Dank.

In deinen eigenen Worten: Warum möchtest du an diesem Retreat teilnehmen?

Welche Erfahrungen hast du mit der Praxis von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl und/oder Meditationsretreats, auch mit Zeit in Stille in entspanntem, gemeinschaftlichem Schweigen?

Welche Erfahrung hast du mit Psychedelischer Atemarbeit (bewusstem, verbundenem Atmen - Breathwork)?

- Ich habe noch nie Atemarbeit gemacht Ich habe Grundkenntnisse Ich übe regelmäßig

Liegen bei dir körperliche Erkrankungen oder Einschränkungen vor? (Solche können einen Einfluss auf deine Teilnahme haben und bei Atemarbeit kontraindiziert sein und werden daher erfragt. Hinweise auf [Kontraindikationen bei Atemarbeit](#) findest du auf meiner Website im Atemlabor.)

- ja nein

Falls ja, mache bitte nähere Angaben:

Liegen bei dir psychische Erkrankungen oder Einschränkungen vor? Nimmst du zur Zeit Psychopharmaka? Hinweis: All dies sind keine Ausschlusskriterien. Bitte mache ggf. nähere Angaben:

Gibt es aus deiner Sicht etwas Wichtiges, über das die Retreatleitung informiert sein sollte?

Wie hast du vom Retreat erfahren? Newsletter Anja Instagram Website Anja

- www.msc-selbstmitgefuehl.org über Hof Jakob Google-Suche

Sonstiges:

Haftungsausschluss: Ich nehme an diesem Retreat freiwillig und eigenverantwortlich teil. Die Retreatleitung ist nicht verantwortlich für irgendwelche Schäden körperlicher, seelischer, psychischer oder finanzieller Natur. Von Klagen, auch durch Dritte, sehe ich ab. Ich verstehe, dass das Retreat keine Therapie ist und ich erwarte auch keine Therapieleistungen seitens der Retreatleitung. Dieses Retreat wurde zur Unterstützung von persönlicher Entwicklung und Wachstum entwickelt. Ich kann die Teilnahme zu jeder Zeit beenden. Meine Teilnahme liegt im Ermessen der Lehrenden und kann jederzeit durch sie beendet werden, worauf ich gebeten werde, das Retreat zu verlassen. Die Gebühren für die Veranstaltung werden in beiden Fällen nicht erstattet. Ich verstehe und akzeptiere diese Bedingungen. Ich bin volljährig und stimme mit meiner Unterschrift diesem Haftungsausschluss vollständig zu.

Hiermit versichere ich die Richtigkeit meiner Angaben und melde ich mich verbindlich zum Retreat an.

Ort, Datum, Unterschrift:

Bitte sende **dieses Anmeldeformular** per Email an die Retreatleitung: msc@anjabenesch.com oder ausgedruckt per Post an: Anja Benesch, Florastraße 79A, 13187 Berlin.