

# Sommerliches Selbstmitgefühl

Eine meditative Heilreise in die Kraft deines Mitgefühls



*Alles darf sein. Nichts muss.*

13.-16. AUGUST 2026

HOF JAKOB

[WWW.ANJABENESCH.COM/MSC-WORKSHOP-RETREAT](http://WWW.ANJABENESCH.COM/MSC-WORKSHOP-RETREAT)



## Über dieses Retreat

✨ Auf dieser meditativen Heilreise in die Kraft deines Mitgefühls erfährst du die dir angeborene Fähigkeit, wohlwollend und liebevoll mit dir selbst umzugehen. Gemeinsame Meditationen, die Praxis von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, achtsame Bewegung in der Natur, inspirierende Impulsvorträge, geführte Tiefenimaginationen, Atemarbeit und Kundalini-Yoga unterstützen dich dabei, mit dem präsent zu sein, was ist, und Freundlichkeit und Mitgefühl in der Begegnung mit dir selbst und all deinen Erfahrungen zu erforschen. Wir verbringen Zeit in gemeinschaftlichem Schweigen. In der Stille können wir zu uns selbst zurückfinden und aus der Ruhe Kraft schöpfen. Wohlwollende Verbundenheit mit anderen, vegetarische Verköstigung und die erdende Natur um uns bieten beim Retreat einen unterstützenden und sicheren Rahmen, um der Entfaltung von Selbstmitgefühl und allen begleitenden inneren Prozessen Raum, Zeit und klare, liebevolle Aufmerksamkeit zu geben. Die Kombination der verschiedenen Elemente des Retreats beruht auf Anjas eigener Erfahrung damit. Sie ermöglicht eingehende Selbsterforschung, die Vertiefung unseres Selbstmitgefühls und unserer Selbstliebe, und aus dieser Tiefe heraus persönliche Transformation im Alltag des Lebens. Denn was wir in der Tiefe unserer Selbst, unseres Herzens, erfahren, möchte ins Leben und auf diese Erde kommen, ausgedrückt und geteilt werden, sich entfalten dürfen und Gestalt annehmen. ✨

# Sommerliches Selbstmitgefühl

TEILNEHMENDE BESCHREIBEN IHRE  
RETREAT-ERFAHRUNG



---

„Meine Essenz: Ich muss gar nichts. Nichts muss „weg“. Alles darf sein. Alles ist schon da, in mir und kann zur richtigen Zeit gesehen werden. Es geht so wahnsinnig tief für mich, erfahren zu haben und dadurch zu wissen, dass ich mit meinem Schmerz und allem sein kann. Und im damit sein zu können, werde ich frei davon. Ich habe den Begriff Integration für mich ganz neu und tief verstehen gelernt. Boah und das finde ich wirklich so unbeschreiblich schön. Das fühlt sich einfach so, so schön an. Und es lässt mich, mich und alle Menschen gleichzeitig viel mehr lieben, weil ich es wunderschön finde, das wir das können und so sein können. Und es ist einfach suuuper schön, so lieb zu mir selbst zu sein. 😊

DANK E 🦄” - Sascha (Retreat 2025)

„Die Vielfalt der Übungen mit Stille, Bewegung, Meditation, Ritualen, Erläuterungen, Austausch und auch die Flexibilität auf die Bedürfnisse aller Teilnehmer einzugehen, hat mich sehr begeistert. Für all das bin ich sehr dankbar!“

Angelika (Retreat 2024)

„Ich habe mich zu jeden Zeitpunkt aufgehoben und angenommen gefühlt. Für mich war dieser Retreat ein einzigartiges Erlebnis, welches nachhaltige Wirkung gezeigt hat.“

Helen (Retreat 2023)

„Du bist eine so Herz wärmende Begleiterin mit wohltuender Ruhe ausstrahlend und warmer Stimme. Danke von Herzen für deine liebevolle Begleitung durch das Sommer-Retreat. Die Gestaltung war für mich sehr stimmig im Einklang mit dem behüteten Ort.“

Gisela (Retreat 2025)

Mehr **Erfahrungsberichte** findest du hier.

# Was dich erwartet

✨ Meditationen und Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit, Gleichmut, Liebender Güte, Mitgefühl mit dir selbst und mit anderen,

✨ psychedelische Atemarbeit (Breathwork - bewusstes verbundenes Atmen) und geführte Tiefenimaginationenreisen,

✨ inspirierende Impulsvorträge, kreativer Ausdruck und Austausch in der Gruppe,

✨ Körperarbeit: Kundalini-Yoga, Tönen, Tanz und Bewegung sowie achtsame Spaziergänge und Zeit in der Natur.





*Chillen ohne Rene*  
in der Ruhe Kraft tanken

Beim Retreat werden wir die Ruhe unseres Körpers spüren, der Stille in und um uns lauschen, und die Weite und Wärme in unserem Herzen wahrnehmen. In der Stille können wir zu uns selbst zurückfinden und aus der Ruhe Kraft schöpfen. Zwischendurch gibt es Ruhezeiten zur eigenen Gestaltung. Auch kreativer Ausdruck hat einen Platz. Selbstmitgefühl bedeutet, ganz innig und liebevoll mit sich selbst zu sein. Es hat eine sanfte und eine kraftvoll-beherzte Form: man spürt das eigene offene Herz an der Vorderseite und gleichzeitig den eigenen starken Rücken hinten. Selbstmitgefühl unterstützt uns dabei, unser Herz zu öffnen und aus dieser Sanftheit mit uns selbst Mut und Tatkraft zu schöpfen. So können wir gut für uns selbst und andere da sein.



Gehalten und liebevoll umsorgt werden wir beim Retreat wieder an einem Kraftort der besonderen Art, der „Anderswelt“ Hof Jakob mit seiner Hüterin Karin Bracht. Die Verpflegung ist vegetarisch-vegan (bio, regional, saisonal) mit zwei Hauptmahlzeiten am Tag (reichhaltiger Brunch und Abendessen, am frühen Nachmittag eine kleine Stärkung). Es wird auf dem Hof selbst sehr lecker gekocht. Allergien und Nahrungsunverträglichkeiten werden soweit möglich beim Zubereiten der Speisen berücksichtigt und können im Anmeldeformular angegeben werden.

Du kannst mit deinem eigenen Bus oder Zelt anreisen, auf dem Hof in einem der beiden Tiny-Häuser oder der Yoga-Scheune schlafen oder dich extern im Gutshof vor Ort einmieten (ca. 25 Minuten Fußweg oder 10 Minuten mit dem Rad, leihbar gegen Spende beim Hof) – für jeden Geschmack ist etwas dabei!

*Unterkunft und  
Verpflegung*





## Gemeinschaft

Abschlussfoto 2025

Wie verbringen Zeit in entspanntem gemeinschaftlichem Schweigen. Geübt wird in einem kleinen Kreis mit maximal 12 Teilnehmenden. Alle Interessierten sind willkommen, erste Meditationserfahrungen sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Es begleiten dich Anja (Retreatleitung) und Constanze (Yoga-Unterricht).





## **Die Kraft deines Mitgefühls entfalten - mit Anja**

Als Diplompsychologin, Breathwork-Facilitator und zertifizierte Lehrende für MSC (Mindful Self-Compassion) begleite ich dich auf deinem Weg zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. Seit 2013 unterstütze ich Menschen in privater ambulanter Niederlassung als approbierte Psychotherapeutin. In meiner Arbeitsweise vereine ich wissenschaftliche Erkenntnisse und das Wissen, das durch spirituelle Erfahrungen auf Basis uralter Weisheits-Traditionen entsteht.

## **Kundalini-Yoga - Kraftvolle Bewegung & Mentale Zentrierung mit Constanze**

Unterstützt werde ich dabei von Constanze mit einer täglichen Kundalini-Yoga-Einheit.

Constanze ist seit 2019 Yogalehrerin und unterrichtet nebenberuflich Kundalini-Yoga. Sie hat viele Jahre in der Entwicklungszusammenarbeit gearbeitet, ist mittlerweile systemische Coach und lässt sich zur Gestalttherapeutin ausbilden.





## Selbstmitgefühl

Selbstmitgefühl bedeutet, uns selber in herausfordernden Zeiten oder Momenten in der gleichen verständnisvollen und unterstützenden Art und Weise zu begegnen, wie wir das bei einer guten Freundin oder einem guten Freund tun. Es verbindet die Komponenten Achtsamkeit, menschliche Verbundenheit und Selbstfreundlichkeit. Zusammen ergibt sich ein Zustand von warmer, verbundener Präsenz, der uns in herausfordernden Momenten Gelassenheit schenkt und darüber hinaus zu mehr Freude und Dankbarkeit in unserem Leben führt. Selbstmitgefühl unterstützt uns dabei, unser Herz zu öffnen und mit Mut und Tatkraft für uns selbst und andere da zu sein. Diese Praxis beruht auf dem von Dr. Christopher Germer und Dr. Kristin Neff entwickelten, empirisch gestützten Training „Achtsames Selbstmitgefühl – Mindful Self-Compassion (MSC)“.



## Tiefenimagnisationsreisen

Tiefenimagnisationsreisen sind geführte innere Bilderreisen, die mit Begleitwesen wie z. B. Krafttieren arbeiten. In unserer inneren Bildern offenbaren sich verborgene Aspekte unseres Erlebens. Wir üben, ihnen mit offener, klarer Präsenz zu begegnen. So werden sie zu Quellen von Einsicht und Wachstum und zeigen uns die Kräfte, die in uns schlummern und sich entfalten wollen. Tiefenimagination wirkt integrativ und unterstützt uns dabei, liebevoll präsent zu sein mit allem, was sich zeigt. Eine tiefere Verbindung zum Leben so wie es ist wird ermöglicht.



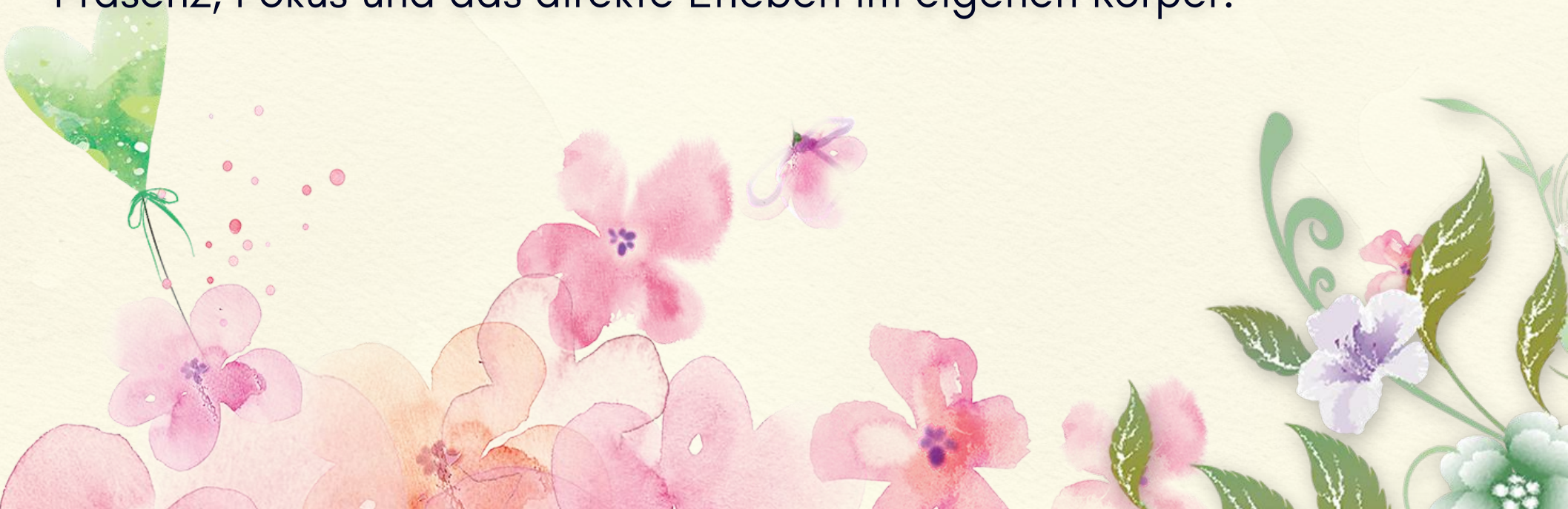
# Psychedelische Atemarbeit

Psychedelische Atemarbeit bedeutet bewusstes, verbundenes Atmen zu Musik und Klang. Sie lädt ein, an die Grenzen dessen zu gehen, was man für möglich hält, indem man sich dem Atem überlässt, sich sanft öffnet und empfänglich wird. Im leeren und gleichzeitig lebendigen Raum des Nichtwissens findest du Befreiung von alten Überzeugungen und im Körper gehaltenen Mustern. In dieser Freiheit offenbart sich die Verbundenheit mit allem. Neue, oft überraschende Erfahrungen und Möglichkeiten tun sich auf. Durch dieses spielerische Erkunden von Grenzbereichen erweitern wir unsere Fähigkeit, mit dem zu sein, was ist – insbesondere auch auf der emotionalen Ebene – und uns zu öffnen für die Magie dessen, was als nächstes geschehen möchte.



# Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist eine kraftvolle Mischung aus Bewegung, bewusster Atmung und Meditation, die Energie weckt und gleichzeitig ausgleichend wirkt. Die Praxis reicht von intensiven, rhythmischen Sequenzen mit belebender und erdender Wirkung bis hin zu ruhigen Einheiten, die den Geist beruhigen und innere Klarheit fördern. Dabei geht es weniger um Perfektion als um Präsenz, Fokus und das direkte Erleben im eigenen Körper.





## Kosten

Das Honorar für die Retreatleitung bewegt sich auf einer gleitenden Skala von 330€ bis 390€, um unterschiedlichen finanziellen Möglichkeiten gerecht zu werden.

Die Preise für Übernachtung und Verpflegung variieren nach Art der Unterbringung zwischen 230€ und 455€ und werden bei Karin vom Hof Jakob direkt entrichtet.

Alle Optionen sind im Anmeldeformular mit Preisen benannt.

**Hier geht's direkt zum Anmeldeformular.**



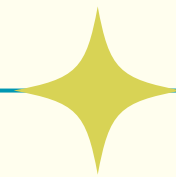
*Sommerliches Selbstmitgefühl*

## EINE MEDITATIVE HEILREISE IN DIE KRAFT DEINES MITGEFÜHLS



In der Verbindung von  
Ruhe und Stille erlauben  
wir der sanften Kraft  
unseres Mitgefühls sich  
zu entfalten.

Alles darf sein.  
Nichts muss.



13.-16. AUGUST 2026

HOF JAKOB

[HIER ANMELDEN](#)

