



## Der Tanz der Elemente

Retreathaus Berghof, 19 – 26. Sep. 2025

Wir leben in dieser kostbaren Welt und sind selbst Teil von ihr. Häufig hat der Mensch sich die Welt zu Nutzen gemacht – aber ein Umdenken ist dringend nötig: eine neue Partnerschaft, des Nehmens und des Gebens.

*Wenn wir wenig Sinn für den Raum haben, in dem wir uns bewegen, und nicht sehen dass er unsere Quelle ist, dann belasten wir die Umgebung, in der wir leben. Unsere selektive Aufmerksamkeit verschafft uns nur Zugang zu einem kleinen Teil des Potenzials, dessen Teil auch wir sind. - Die Umwelt wirkt auch auf uns ein, formt unsere Gefühle, Stimmungen, Erinnerungen und alles, was unser Dasein in der Welt mit anderen prägt. Formen und geformt werden ist der grundlegende Dialog, die gegenseitige Interaktion und Entwicklung von Subjekt und Objekt.*

**Embodiment, Karma & Freedom, James Low, Nov. '17**

Können wir vielleicht unsere Teilhabe an der Welt als einen Tanz erleben, in der die Elemente Tänzer mit ganz eigenen Bewegungen sind? **Wie bewegen sich die Elemente?** Wie tanzen Wasser, Feuer, Luft, Tiere und Pflanzen – und können sie uns neue Schritte lehren – können wir neue Begegnungen zulassen?

Auf diesem Retreat werden wir in **Bewegung**, in der **Meditation**, im **Umgang miteinander** und direkt **in der Natur** erleben, wie die fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum) sich bewegen:

Unsere neuen Tanzschritte könnten

- fest und solide sein wie die **Erde**, oder auch
- fließend, immer nach unten, wie **Wasser**, oder
- immer aufsteigend - wie das **Feuer**, oder auch
- in alle Richtungen, wenn alle Möglichkeiten offen sind, sich plötzlich ändern können - wie **Luft**, oder
- wie **Raum**, in dem alles gehalten wird, aus dem alles kommt, ohne dass irgendetwas ihn behindert oder füllt....



In der **Natur** und in **Improvisation** begeben wir uns **spielerisch in neue Bereiche** und erkunden **neue Wege des Seins**. Auch im **Kontakt untereinander**, und in der **Meditation** lassen wir **neue Erfahrungen des Miteinander-werdens** zu. Als Teilnehmende dieses Tanzes überbrücken wir die **Kluft zwischen Stille und Bewegung**, zwischen **Isolation und Teilhabe** und finden unseren **eigenen Platz** im elementaren Spiel der Welt.

*Handeln im Namen des Lebens verwandelt. Da die Beziehung zwischen uns selbst und der Welt wechselseitig ist, geht es nicht darum, erst erleuchtet oder gerettet zu werden und dann zu handeln. Wenn wir daran arbeiten, die Erde zu heilen, heilt die Erde uns. **Robin Wall Kimmerer:** „Geflochtenes Süßgras“*

Dieser Retreat ist offen für alle und erfordert keine Vorkenntnisse in Bewegung oder Meditation. Er wird von Jayachitta angeleitet, die seit über 40 Jahren die Verbindung zwischen Meditation und Übungen von Theater, Tanz, Clown und Spiel erforscht. Mehr unter <https://www.playofnow.com/> Fragen bitte an [jayachitta@web.de](mailto:jayachitta@web.de)

Wir werden uns im wunderschönen Retreathaus Berghof treffen, das von Wiesen und Wäldern umgeben im Spessart liegt. Anmeldung, Kosten und weitere Info unter <https://www.retreathaus-berghof.de/> „Das Haus bietet eine geschützte, vom Alltagsgeschehen abgeschiedene Atmosphäre mit freundlicher Fürsorge und Gemeinschaft, die intensive Erfahrungen in Retreats unterstützt. Man muss kein Buddhist sein, um durch die Erkenntnisse und Methoden des Buddhismus zu einem tieferen Verständnis unserer Wirklichkeit, zu mehr Freude, innerem Frieden und Gelassenheit zu finden. Diese Ansätze helfen uns, mit persönlichen und gesellschaftlichen Herausforderungen konstruktiver umzugehen.“

