

ST. ANTONIUSHAUS, VECHTA

Das St. Antoniushaus in Vechta befindet sich im Oldenburger Land, zwischen Bremen und Osnabrück.

Das St. Antoniushaus wurde 1895 gegründet und bis 2014 von den Schwestern Unserer Lieben Frau (ULF) geleitet. Als Exerzitien- und Tagungsstätte bietet es heute in einer ruhigen, entspannten Atmosphäre Raum für Rückzug sowie Fort- und Weiterbildungen.

The St. Anthony House in Vechta is located in Northern Germany between the Cities of Bremen and Osnabrück.

It was founded in 1895 and headed by the Sisters of Notre Dame (ULF) until 2014. Today, the St. Anthony House offers its space and calm, relaxing atmosphere for spiritual gatherings, retreats and continuing education.

La Maison St. Antoine à Vechta est située en Allemagne du Nord entre les villes de Brème et Osnabrück.

Fondée en 1895 et dirigée jusqu'en 2014 par les Sœurs de Notre Dame (ULF), la Maison St. Antoine propose désormais son espace calme et détendu pour des exercices spirituels, des conférences, retraites et formations continues.

St. Antoniushaus, Vechta
Klingenhagen 6, D-49377 Vechta
www.antoniushaus-vechta.d

WWW.MATTHIASJSJ.DE

Zur Person

MATTHIAS ROTH



lernt Jin Shin Jyutsu zwanzigjährig kennen, als er in New York Tanz studiert. In seinem Umgang mit der Kunst, sei es im Unterrichten oder im Praktizieren, spielen Achtsamkeit und Präsenz von Anfang an eine zentrale Rolle. Das Retreat bietet er 2016 zum vierten Mal an, und es entwickelt sich jedes Mal weiter.

encountered Jin Shin Jyutsu at age 20 while studying dance in New York. Mindfulness and presence have been central in his approach to the Art from the beginning, both in his teaching and in his practicing of it. 2016 marks the forth time he is offering this retreat which is constantly evolving.

fait connaissance du Jin Shin Jyutsu à l'âge de vingt ans lorsqu'il étudie la danse à New York. Dans son enseignement comme dans sa pratique, l'attention et la présence occupent depuis le départ une place centrale. En 2016, il propose pour la quatrième fois cette retraite qui se trouve en évolution permanente.

Telefon +49 (0)40 - 416 22 898 · Fax +49 (0)40 - 416 22 897
Stresemannstraße 384 a · Im Hof, 1. Stock · 22761 Hamburg

WWW.MATTHIASJSJ.DE

Matthias Roth

BEWEGTES SEIN. PHYSIO-PHILOSOPHIE.

RETREAT RETRAITE

St. Antoniushaus, Vechta
11.-18.12.2016

仁
神
術

WWW.MATTHIASJSJ.DE

RETREAT - STILLE UND FLIESSEN IM JAHRESAUSKLANG

Rückzug vom dritten bis vierten Advent, wo in bewegter Stille Vergangenes ausklingen und Raum für Neues entstehen kann.

Die stillen Tage verbinden das Halten der **acht Fingerpositionen** mit **Bewegung** und **Strömen im Liegen**. Kern dieses Rückzugs auf sich selbst bleibt das Lauschen.

Von morgens früh bis abends spät rahmen die Fingerhaltungen den Tag. Nach jedem stillen Sitzen „verlängern“ wir sie in Bewegung. An jedem Vormittag führe ich noch tiefer in Bewegung hinein. Ich begleite dahin, dass eigene Bewegung entstehen darf, die nichts „bedeuten“ will, sondern geschieht. Am Nachmittag schließlich richte ich, während ich Strömen im Liegen anleite, die Aufmerksamkeit immer wieder sanft auf Weichheit und Präsenz.

Das Retreat findet – wo nicht in Stille – auf Deutsch, Englisch und Französisch statt. Alle Details zum Ablauf und zur Anmeldung auf meiner Internetseite oder bei der Organisatorin.

Organisation und Information Sonja Müller
Telefon +41 (0)41 622 16 23
E-Mail sjmc@bluewin.ch
Adresse Seeplatz 1, CH-6374 Buochs

Preis: 7 Tage, 700€ (ohne Unterkunftskosten)

Unterkunft in Einzel- und Doppelzimmern.
Preis inklusive vegetarischer Vollverpflegung
443,50 €

RETREAT - STILLNESS AND FLOW IN THE EBBING OF THE YEAR

A retreat into moving stillness in the Advent season, where things of the past can fade and space for the new can open up.

These quiet days combine the **eight finger poses** with **movement** and **hands-on application lying down**. Listening within will be at the core of this retreat into myself.

From early morning to the end of the day the finger poses will be framing the day. At the end of each quiet sitting, we will "extend them into movement". Then each morning we will be delving more deeply into movement as I guide participants in allowing their own movement to occur, one that isn't meant to "signify" anything but simply occurs. And each afternoon as we jumper cable ourselves lying down, I will gently keep directing attention back to softness and listening.

The retreat – when it isn't silent – will be held in German, English and French. All further details and on how to sign up, see my website or contact the organizer.

Organisation and information Sonja Müller
Telephone +41 (0)41 622 16 23
E-Mail sjmc@bluewin.ch
Address Seeplatz 1, CH-6374 Buochs

Price: 7 days, 700€ (not including accommodation)

Accommodation in single or double rooms.
Price for room and board, incl. all vegetarian meals
443,50 €

RETRAITE - SILENCE ET FLUIDITÉ À L'ISSUE DE L'ANNÉE

Retraite d'une semaine, le temps de laisser s'estomper dans un silence en mouvement les choses du passé, et accueillir le nouveau.

La retraite allie les **huit positions de mains au mouvement** et à **l'aide à soi même couchée**. L'écoute intérieure est le point focal de ces jours tranquilles.

Les positions de main encadreront la journée du matin au soir. En fin de chaque session, nous les laisserons "se prolonger en mouvement". Chaque matinée durant un segment consacré au mouvement, je guiderai les participants à laisser se produire un mouvement qui soit le leur et qui, sans vouloir rien "signifier", "surgisse" simplement. Dans l'après-midi, je profiterai d'une unité d'aide à soi-même couchée pour orienter doucement l'attention vers la souplesse et l'écoute.

Essentiellement en silence, la retraite se déroule pour le reste en allemand, en anglais et en français. Plus de détails sur le déroulement et l'inscription sur mon site et auprès de l'organisatrice.

Organisation et information Sonja Müller
Téléphone +41 (0)41 622 16 23
E-Mail sjmc@bluewin.ch
Adresse Seeplatz 1, CH-6374 Buochs

Prix: 7 jours, 700€ (pension complète en sus)

Logement en chambres individuelles ou doubles.
Prix pension complète avec alimentation végétarienne
443,50 €