

SEMINARZENTRUM SCHLOSS WASMUTHHAUSEN

Das Seminarzentrum „Schloss Wasmuthhausen“ liegt idyllisch und absolut ruhig im sanften Hügelland an der Grenze von Bayern und Thüringen. Durch die frühere Randlage ist dieses ganze Gebiet sehr heil geblieben. Zugleich befindet es sich im Herzen des deutschsprachigen Raumes und ist damit aus vielen Richtungen gut zu erreichen.

The venue Seminarzentrum „Schloss Wasmuthhausen“ nests idyllically amidst rolling hills, in a very quiet area near the border of Bavaria and Thuringia that has remained intact because of its once "remote" location near the East/West German border, now easily accessible from various directions.

La maison "Schloss Wasmuthhausen" se trouve dans un coin idyllique et tranquille de la Bavière, près de l'ancienne frontière entre les deux Allemagnes. Cet emplacement a permis à la région de rester très intacte, alors qu'elle est aujourd'hui facile d'accès depuis une variété de directions.

**Seminarzentrum Schloss
Wasmuthhausen
Schlossberg 18
96126 Maroldsweisach
Telefon +49 (0)9567 208
www.schloss-wasmuthhausen.de**

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 2020 zum achten Mal an. Es ist diesmal um gezielte Wahrnehmungsübungen erweitert.

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. 2020 marks the eighth time he is offering this constantly evolving retreat, incorporating specific exercises in perception this year.

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 2020, il propose pour la huitième fois cette retraite en évolution permanente. Cette année, elle sera enrichie d'exercices ciblés qui aiguisent la perception.

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

Seminarzentrum Schloss
Wasmuthhausen
6. bis 13. Dezember 2020

仁
神
術

WWW.MATTHIASJSJ.DE

RETREAT - STILLE UND FLIESSEN IM JAHRESAUSKLANG

Rückzug – *wohin?* Damit in bewegter Stille Vergangenes ausklingen und Raum für Neues entstehen kann, muss der Ort, den wir im Innen halten, klar sein. Gezielte **Wahrnehmungsübungen** helfen, dass wir diesen Raum lebendig halten. Das stille Sitzen mit den **acht Fingerhaltungen** verlängert sich regelmäßig in Bewegung, die von innen kommt.

Jeder Vormittag enthält zudem eine Einheit in **meditativer Bewegung**, jeder Nachmittag eine mit angeleitetem **Strömen im Liegen**. Die Aufmerksamkeit richte ich hierbei 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)79 716 72 86
E-Mail mail@sonjamueller.ch
Adresse Seeplatz 1, CH-6374 Buochs

Preis 7 Tage, 720€ (ohne Unterkunfts-kosten)
Bei Buchung bis 1. September: 660 €

Unterkunft in Einzel- und Doppelzimmern.
Preis inklusive vegetarischer Vollverpflegung
427 € bis 595 €

RETREAT - STILLNESS AND FLOW IN THE EBBING OF THE YEAR

Retreat – *whereto?* If things of the past are to melt away in moving stillness and room is to be made for the new, the space we hold within must be very clear. Specifically designed **exercises in perception** help us keep that inner place vivid and active. Quietly holding the **eight finger poses** regularly extends into movement that comes from within.

Each morning contains a segment of **movement meditation**, each afternoon one of guided **self help, lying down**, during which I will keep gently directing our attention back to softness and presence.

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)79 716 72 86
E-Mail mail@sonjamueller.ch
Address Seeplatz 1, CH-6374 Buochs

Price 7 days, 720€ (not including accommodation)
Early Bird rate before September 1: 660 €

Accommodation in single or double rooms.
Price for room and board, incl. all vegetarian meals
427 € to 595 €

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

Se retirer – *vers quoi?* Afin que les choses du passé s'estompent dans un silence en mouvement et pour que le nouveau puisse s'avancer doucement, il nous faut être très clair sur l'espace que nous maintenons en nous. Nous gardons la vivacité de ce lieu grâce à des **exercices de perception** ciblés. L'application en silence de **huit positions de mains** se prolonge régulièrement en un mouvement provenant de l'intérieur.

Chaque matinée comporte une unité de **mouvement méditatif**. Chaque après-midi je profiterai d'une heure **d'aide à soi-même allongée** pour orienter doucement l'attention vers la souplesse et l'écoute.

La retraite, qui se déroule essentiellement dans le silence, aura lieu, pour le reste, en allemand, en anglais et en français. Plus de détail sur le déroulement et l'inscription sur mon site et auprès de l'organisatrice.

Organisation et information Sonja Müller
Téléphone +41 (0)79 716 72 86
E-Mail mail@sonjamueller.ch
Adresse Seeplatz 1, CH-6374 Buochs

Prix 7 jours, 720€ (pension complète en sus)
Avec inscription avant le 1er septembre : 660 €

Logement en chambres individuelles ou doubles.
Prix pension complète avec alimentation végétarienne
427 € à 595 €