

Retreat

Ikebana für Dich (13. - 15.9.2024)

Veranstaltungsort Seminarhaus am Liebfrauenberg, Selters (Taunus)

Beginn Freitag 18:00 Uhr (ab 16:00 Uhr Anreise) **Ende** Sonntag 15:00 Uhr



IKEBANA

BEGEGNUNG MIT

- WALD
- IKEBANA
- DIR SELBST



SEMINARHAUS AM LIEBFRAUENBERG
SELTERS (TAUNUS)

13.-15.09.2024



WWW.ZENBLATT.NET

Retreat

Ikebana für Dich (13. - 15.9.2024)

Veranstaltungsort Seminarhaus am Liebfrauenberg, Selters (Taunus)

Beginn Freitag 18:00 Uhr (ab 16:00 Uhr Anreise) **Ende** Sonntag 15:00 Uhr



Ikebana für Dich

Ein Wochenende in der Natur - Begegnung mit Wald - mit Ikebana - mit sich selbst

Der Herbst ist die Zeit des Gebens und Nehmens. Loslassen und Dankbarkeit stehen im Raum. Begleitet von der jährlich wiederkehrenden Wandlung nach innen.

Diese Botschaften der Natur wollen wir erspüren und sichtbar machen. Mit Ikebana, der japanischen Blumensteckkunst.

Ikebana heißt lebendig gestellte Blume. Wir nehmen etwas aus der Natur heraus und stellen es in unsere Welt hinein.

Während wir diesen kreativen Prozess achtsam ausführen, öffnen wir unser Herz. Denn Ikebana ist der Ausdruck des Herzens.

Was Dich erwartet

- Naturgenuss mit leichten Achtsamkeitsübungen
- Stille Kommunikation mit Pflanzen
- Ikebana Einführung oder Vertiefung, je nach Vorkenntnissen
- Kleine Meditationseinheiten
- Wunderbare Bilder, Entspannung, Impulse für das offene Herz

Die Retreat Leiterin

Katharina Tack ist seit 2009 begeisterte Ikebanistin. 2023 verlieh ihr die Sogetsu Schule Tokio das Diplom 'Jonin Sanyo'. Sie ist aktives Mitglied im Ikebana Bundesverband, in der Sogetsu Teachers Association und in der Sogetsu Branch München. Als Referenzen gelten die Teilnahme an verschiedenen Ausstellungen (u. a. BUGA) und die Vorführung zum Frankfurter Main Matsuri.

Auf ihrem Ikebana Weg erwarb sie Erfahrungen in der Zen-Praxis und nimmt gelegentlich an mehrtägigen Sesshins teil. Unter 'zenblatt' bietet sie Ikebanakurse und Retreat-Wochenenden an. Die Ausbildungen zum Kursleiter 'Meditation in Achtsamkeit' und zum Kursleiter 'Shinrin Yoku (Waldbaden)' runden ihr Profil ab.

Katharina Tack studierte Maschinenbau, lebt mit ihrer Familie bei Hanau am Main und arbeitet als technische Redakteurin. Mit ihren langjährigen Tätigkeiten im Beruf einerseits und im Ikebana andererseits, hat sie den Wert der Rückbindung an die Natur erkannt. In diesem Kontext möchte sie Ikebana darstellen. Als Achtsamkeitstechnik, die eine eigene Standortbestimmung und eine Herzöffnung ermöglicht. Natur wahrnehmen und Ruhe gestalten.