

DASEIN

für uns selbst – füreinander - für das Leben

"Life is always available for us. Are we available for life?"
- Thich Nhat Hanh

Retreat "Das innere Gasthaus"

Sa, 27. & So, 28. September 2025

Ein Wochenende der Meditation,
Lebendigkeit und Selbst-Begegnung mit Improtheater und dem Internal
Family System (IFS)

Mit Richard Alf & Caroline Schneider

*Wenn wir eine Art der Erforschung üben können, die spielerisch und freundlich ist – mehr Fragen und Dialog als Antworten und Urteile –, können wir uns selbst und anderen Möglichkeiten zeigen, uns direkt auf alles einzulassen, was aufkommt.
Aus Tarthang Tulku: Dimensionen des Geistes*

In diesem Workshop verbinden wir die Leichtigkeit des Improtheaters mit einer achtsamen, inneren Forschungsreise. Wir erkunden, wie wir auch schwierige oder widersprüchliche Anteile in uns – zum Beispiel die Perfektionistin, den Zweifler oder die Mutige – willkommen heißen können.

Dabei nutzen wir die Methode des "Internal Family Systems"-Modell (IFS), einer achtsamen, wertschätzenden Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen. Dabei geht es nicht darum, irgendetwas "wegzumachen" oder „loszuwerden“, sondern darum, in einen freundlichen, inneren Dialog zu kommen – angeleitet aus einem inneren Zustand von Klarheit, Ruhe und Präsenz, den wir das Selbst nennen.

Mit klassischen Impro-Spielen üben wir Prinzipien wie:

- "Scheiter heiter"
- "Der Flow ist wichtiger als die Regel"
- "Lass deine Mitspielenden gut aussehen"
- "Angst in Neugier verwandeln"

Wir schauen: Welche inneren Stimmen melden sich, wenn wir ins Unbekannte gehen? Was hilft uns offen zu bleiben? Und wie kann all das – Humor, Spiel, Selbstkontakt – unsere Selbstfürsorge bereichern?

Dieses Retreat ist für dich:

...wenn du dir Zeit für dich selbst schenken möchtest – einen Raum, um innezuhalten, durchzuatmen und wieder in Kontakt mit dir selbst zu kommen.

...wenn du deine innere Bereitschaft stärken möchtest, allem, was in dir auftaucht, mit Neugier und Offenheit zu begegnen – egal ob Ruhe, Lebendigkeit, Freude oder Zweifel.

...wenn du eine tiefere Verbindung zum Leben erfahren möchtest und spüren willst, was dich im Innersten trägt.

...wenn du Schritte zu mehr Selbstliebe und Selbstmitgefühl gehen möchtest – nicht als ideale Zustände, sondern als Haltung, die dich ermutigt, freundlich mit dir selbst zu sein und dich so anzunehmen, wie du bist.

Ablauf

(voraussichtlich, kleine Änderungen sind möglich)

SAMSTAG

10.00 - 11.00 Meditation zum Ankommen, Willkommenskreis & Austausch von Absichten

11.00 - 12.15 Improprinzipien erleben & innere Teile entdecken I
inkl. Pause

12.15 - 13.00 Reflexion & Anteilarbeit zu Improprinzipien I

13.00 - 14.15 Mittagessen

14.15 - 14.45 Meditation/Präsenzübung

14.45 - 15.15 Theoretischer Input zum Internal Family System

15.15 - 16.30 Improprinzipien erleben & innere Teile entdecken II
inkl. Pause

16.30 - 17.00 Meditation & Reflexion des Tages

SONNTAG

10.00 - 10.30 Meditation zum Ankommen

10.30 - 13.00 Improübungen & Teilarbeit, inkl. Pause

13.00 - 14.15 Mittagessen

14.15 - 15.00 Improübungen & Teilarbeit

15.00 - 15.30 Meditation

15.30 - 16.00 Abschluss: Was packe ich in mein Schatzkästchen?

Mitbringen

-einen kulinarischen Beitrag zum vegetarisch/veganen Buffet für das Mittagessen an beiden Tagen

-Meditationskissen & Yogamatte

-Notizheft und Stift

-bequeme Kleidung

Kosten

Spendenbasis! :)

Zwei Spendentöpfe:

- 1) Für die Räumlichkeiten
- 2) Für die Seminarleiter:innen

1) Wir haben das riesige Glück, dass uns das Improtheater Konstanz/Phoenix seine wundervollen Räumlichkeiten in der [Villa Lucia](#) auf Spendenbasis zur Verfügung stellt.

**Als Orientierung für eine Spende für die Räumlichkeiten:
60-90€/Teilnehmer:in würden bei 10 Teilnehmer:innen den regulären Preis für soziale Veranstaltungen (nicht Business) decken.**

2) Wir nutzen das Prinzip der Spendenbasis zum einen, weil wir das Retreat für alle Menschen zugänglich machen wollen, unabhängig von den finanziellen Umständen. Zum anderen entspricht es unserem Verständnis von gemeinschaftlichem Leben und von „Geben und Nehmen“.

Eine gute Orientierung für den Preis kann zum Beispiel sein: Gib so viel es dir wert ist, ohne dass es "weh tut".

Ort

Villa Lucia
Franz-Liszt-Str. 2a
78467 Konstanz

Parkmöglichkeiten vorhanden, bitte vorher anmelden, wer mit dem Auto kommt

Anmeldung

Per Mail an dasein.konstanz@gmail.com

Sehr gerne dürft ihr die Infos zum Retreat auch an Freund:innen und Bekannte weiterleiten! Es ist wirklich eine ganz besonders schöne Möglichkeit, die sich da bei uns in Konstanz mit diesem Retreat ergibt.

[Zu Richard Alf & Caroline Schneider](#)

Richard ist Heilpraktiker für Psychotherapie, zertifizierter IFS-Therapeut, Gestalttherapeut, Kum Nye Trainer und Musiker. Auf seiner Website könnt ihr einen Eindruck davon bekommen, was ihm am Herzen liegt.

Caroline ist Systemische Coach und Prozessbegleiterin mit Schwerpunkt angewandter Improvisation und Improvisationstheater-Schauspielerin. Sie praktiziert seit ihrer Jugend Meditation und Gewahrsein und fühlt sich besonders inspiriert vom Zen-Lehrer Thich Nhat Hanh.

"Mein Wunsch ist es das Gewahrsein für das Leben hier und jetzt lebendig zu halten. Und das nicht nur in den stillen, entspannten Momenten, sondern inmitten eines oftmals stressigen Alltags mit Kindern und Arbeit. Ich wünsche mir immer wieder in genau diesem Moment anzukommen. Und am liebsten tue ich das gemeinsam mit anderen." Seit 2024 beschäftigt sie sich intensiv mit dem Inneren Familiensystem (IFS) nach Richard Schwartz und integriert Elemente daraus in ihre Arbeit. Denn: "Achtsamkeit öffnet uns die Tür zum gegenwärtigen Moment. Das Innere Familiensystem gibt uns eine klare Sprache, um das zu benennen, was wir dabei in uns selbst wahrnehmen. Und Improtheater? Es bringt Achtsamkeit in Bewegung – spielerisch und lebendig. So entstehen Erfahrungen, die mich wirklich erfüllen, Erfahrungen die tief und leicht sind."

www.presence-coaching.de
www.phoenix-wandel.de
www.impro-konstanz.de

Dasein Konstanz ist eine Plattform mit Angeboten rund um Meditation, Gewahrsein, liebevolle Präsenz und Gemeinsinn in Konstanz, die von Caroline Schneider und Mohammad Zaimudin geleitet wird.

Caroline und Zaim möchten Räume anbieten, in denen Menschen inmitten der Hektik des Lebens eine Pause machen können.

Räume zum durchatmen und auftanken.

Alle ihre Angebote sind auf Spendenbasis, denn es ist ihr Wunsch einen Ort zu schaffen, der für alle zugänglich ist, die einfach da sein möchten - für sich selbst, für andere oder für das Leben im gegenwärtigen Moment.

www.dasein-konstanz.de