

Anmeldeformular

Die Kraft des Selbstmitgefühls

Sanftheit und Stärke – ein 5-tägiges Retreat

Mit **Wiebke Pausch und Anja Benesch** * 22. September – 27. September 2026
Riederalp, Riederbühl 2, 87509 Immenstadt im Allgäu

Vorname, Name:

Anschrift:

Telefon:

Email:

Geburtsdatum:

Bevorzugte Pronomen:

Kontaktdetails für Notfälle - Name, Telefonnummer:

Die Riederalp bietet vegetarisches Essen an. Bitte kreuze an, welche Punkte auf dich zutreffen:

Vegan Gluten frei Frei von Milchprodukten Sonstiges:

Zimmerwunsch:

Einzelzimmer 630€ Doppelzimmer 537,50€ Mehrbettzimmer (3-4 P.) 510€
Bettwäsche, Handtuch und Badetuch können für einen Pauschalpreis von ca. 14€ dazu gebucht werden.
Bitte gib an, ob du das möchtest: JA NEIN

Willst du mit jemandem ein Zimmer teilen? Bitte teile uns den Namen der Person mit:

Ich suche eine Mitfahrgelegenheit von:

Ich reise mit dem eigenen PKW an und kann Mitfahrgelegenheiten anbieten.

Falls ja: Anzahl Personen:

Treffpunkt:

Folgende Kontaktdaten können von mir an Mitreisende weitergegeben werden:

Die Wegbeschreibung zur Riederalp findest du hier: [Anfahrt Riederalp](#)

Anreise: Dienstag, 22.09. ab 16:00 bis spätestens 18:00 Uhr (um 18:30 Uhr gemeinsames Abendessen)

Abreise: Sonntag, 27.09. nach dem gemeinsamen Mittagessen bis 14:00

Was ist Mitzubringen: Hausschuhe, geeignete Kleidung für kühles und warmes Wetter, Regenjacke, Taschenlampe, Mückenschutz, Sonnencreme, bequeme und lockere Kleidung, warme Socken, Wasserflasche, Schreibzeug, Wecker (um nicht das Smartphone als Wecker benutzen zu müssen), Liegeunterlage (z.B. Isomatte) und Decke für draußen.

Honorar Retreatleitung: Das Honorar für die Retreatleitung bewegt sich auf einer gleitenden Skala, um unterschiedlichen finanziellen Möglichkeiten gerecht zu werden. Bitte wäge anhand deiner persönlichen Situation ab, was du geben kannst. Hier vertrauen wir auf deine ehrliche Selbsteinschätzung. Du erhältst nach deiner Anmeldung eine Rechnung über den von dir gewählten Betrag (500 € Ermäßigt | 565 € Normaltarif | 650 € für Unterstützende und Gutverdienende; Frühbuchertarif 480 € bis 31.12.2025).

Gebühr für Übernachtung und Verpflegung:

Du erhältst hierfür am Tag der Anreise deine Rechnung von der Riederalp. Diese ist vor Ort per EC-Karte oder bar zu begleichen.

Rücktrittsregelungen: Bei einem Rücktritt nach verbindlicher Anmeldung entstehen folgende Kosten für Übernachtung/Verpflegung/Seminarort/Honorar Retreatleitung in Abhängigkeit vom Zeitpunkt der Stornierung: Bei Rücktritt bis 3 Monate vor Kursbeginn fallen 25%, bis 1 Monat vorher 50%, bis 2 Wochen vorher 75%, weniger als zwei Wochen vor dem Besuch 100% der Gesamtsumme an. Nach Kursbeginn ist keine Rückerstattung mehr möglich. Alternativ zu einem Rücktritt nach verbindlicher Anmeldung vor

Kursbeginn kann ein*e Ersatzteilnehmer*in gestellt werden, in diesem Fall wird eine Administrationsgebühr von 50 Euro einbehalten. Sollte das Retreat aus anderen Gründen nicht stattfinden können, wird das Geld komplett zurückerstattet. Eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

Bitte sende **die Seminaranmeldung und die Hintergrundinformation** per Email an:

msc@anjabenesch.com und wipausch@gmail.com

oder ausgedruckt per Post an: Anja Benesch, Florastraße 79A, 13187 Berlin

Hintergrundinformation

Um dein Wohlergehen und deine Sicherheit während des Retreats bestmöglich unterstützen zu können, bitten wir dich um Beantwortung der folgenden Fragen. Alle Angaben sind streng vertraulich und werden ausschließlich von der Retreatleitung gelesen. Vielen Dank.

Welche Erfahrungen hast du mit Meditation und/oder Meditationsretreats? Vorerfahrungen mit Meditation sind keine Voraussetzung für eine Teilnahme am Retreat.

Liegen körperliche Erkrankungen oder Einschränkungen vor, die einen Einfluss auf deine Teilnahme am Programm haben könnten? (Solche können einen Einfluss auf deine Teilnahme am Programm haben und bei Atemarbeit kontraindiziert sein und werden daher erfragt.) []Ja []Nein

Falls ja, mache bitte nähere Angaben:

Liegen bei dir psychische Erkrankungen oder Einschränkungen vor (Vorgeschichte Depressionen, Ängste etc.)? Nimmst du zur Zeit Psychopharmaka? Bitte mache ggf. nähere Angaben:

Gibt es etwas Wichtiges, über das die Kursleitung informiert sein sollte?

Haftungsausschluss: Ich nehme an diesem Retreat freiwillig teil und übernehme die vollständige Verantwortung für das, was passiert. Die Retreatleitung ist nicht verantwortlich für irgendwelche Schäden körperlicher, seelischer, psychischer oder finanzieller Natur. Von Klagen, auch durch Dritte, sehe ich ab. Ich verstehe, dass das Retreat keine Therapie ist und ich erwarte auch keine Therapieleistungen seitens der Retreatleitung. Dieses Retreat wurde zur Unterstützung von persönlicher Entwicklung und Wachstum entwickelt. Ich kann die Teilnahme zu jeder Zeit beenden. Meine Teilnahme liegt im Ermessen der Lehrenden und kann jederzeit durch sie beendet werden, worauf ich gebeten werde, das Retreat zu verlassen. Die Gebühren für die Veranstaltung werden in beiden Fällen nicht erstattet. Ich verstehe und akzeptiere diese Bedingungen. Ich bin volljährig und stimme mit meiner Unterschrift diesem Haftungsausschluss vollständig zu.

Hiermit versichere ich die Richtigkeit meiner Angaben und melde ich mich verbindlich zum Retreat an.

Ort, Datum, Unterschrift: