

Tage der Stille über Auffahrt 10.-13.05.2018



Leih der Stille dein Ohr, damit du das Singen der Ewigkeit vernimmst. *(Helga Schäferling)*

Die vier Tage geben Raum, Deinen Blick nach innen zu lenken und Deine Präsenz im Körper hier und jetzt zu vertiefen. Wir entdecken und üben die Transformationskraft des absichtslosen, liebevollen Seins, in dem, was gerade ist, Schritt für Schritt, Atmung für Atmung. Aus der Stille, verbunden, ausgerichtet, inspiriert und genährt, kannst Du Deinen Platz im Alltag neu be-leben.

Tagesablauf:

- Zazen (Zen-Meditation): Sitzen in Stille und Gehmeditation
- Langsames Wandern verbunden mit einfachen QiGong- und Atemübungen und Sein in der Natur
- Nachmittags Individuelle Zeit in der Natur, Ruhezeit oder eine Einzelsitzung (Shiatsu/Coaching)
- Abends: Zazen: Sitzen in Stille und Gehmeditation
- Gesprächsrunden zum Vertiefen des Erlebten

Beginn:	Donnerstag, 10.05., um 10 Uhr
Ende:	Sonntag, 13.05., um 16 Uhr
Ort:	Ferienwohnung Berghüsli in Heiligenschwendi (Untere Haltenstrasse 224B)
Kosten:	320 Fr für das Programm in der Kleingruppe Einzelsitzungen werden zusätzlich verrechnet
Teilnehmer:	6-8 Personen
Kost:	100 Fr (10 einfache, vegetarische Mahlzeiten)
Unterkunft:	160 Fr für Übernachtung in den Ferienwohnungen (6 Schlafzimmer)
Anmeldefrist:	21.03.2018
Anmeldung/ Leitung:	Ria Seewer, info@ria-seewer.ch, 078 886 59 66