

Tage der Stille

04.-07.01.2019



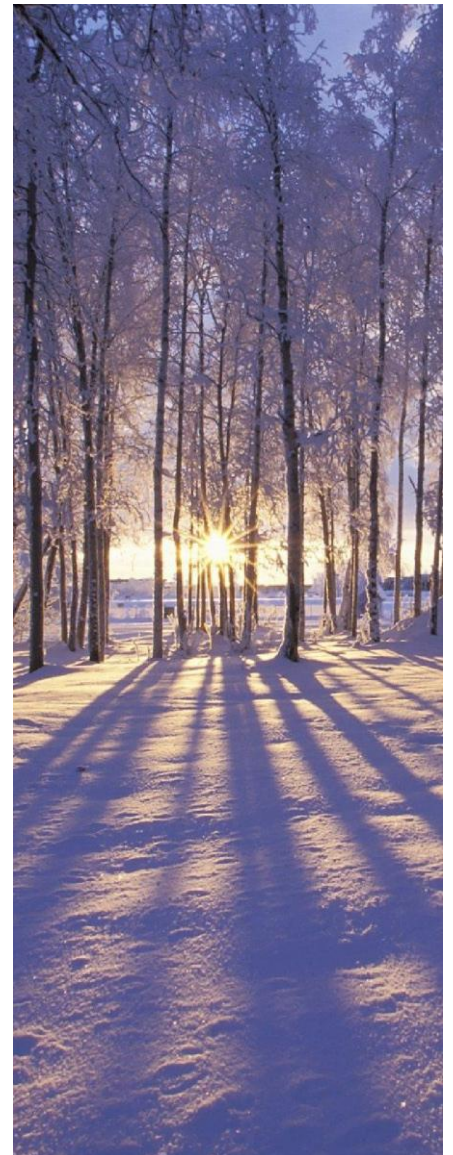
Leih der Stille dein Ohr,
damit du das Singen der Ewigkeit vernimmst.
(Helga Schäferling)

Die drei Tage geben Raum, Deinen Blick nach innen zu lenken und Deine Präsenz im Körper hier und jetzt zu vertiefen. Der Stillpunkt der Natur in der Zeit der Raunächte hilft, in Dir zur Ruhe zu kommen. Wir entdecken und üben die Transformationskraft des absichtslosen, liebevollen Seins, in dem, was gerade ist, Schritt für Schritt, Atmung für Atmung. Aus der Stille, aus Deiner Mitte, gehst Du weiter ins Neue Jahr.

Tagesablauf:

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

Beginn:	Freitag, 04.01., vormittags
Ende:	Montag, 07.01, nachmittags
Ort:	Ferienwohnung Berghüsli in Heiligenschwendi (Untere Haltenstrasse 224B)
Seminarkosten:	320 Fr für das Programm in der Kleingruppe Einzelsitzungen werden zusätzlich verrechnet
Teilnehmer:	6-8 Personen
Kost:	100 Fr (10 einfache, warme, vegetarische Mahlzeiten)
Unterkunft:	160 Fr für Übernachtung in den Ferienwohnungen (6 Schlafzimmer) oder im nahen Hotel
Anmeldefrist:	6.12.2018
Anmeldung/ Leitung:	Ria Seewer, info@ria-seewer.ch, 078 886 59 66



Ria Seewer | KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom | dipl. Shiatsutherapeutin |
Kapellenstrasse 7, Bern | Mobile 078 886 59 66 | www.ria-seewer.ch | info@ria-seewer.ch