

Tage der Stille über Pfingsten 29.05-01.06.2020



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

Diese vier Tage der Stille geben Dir Raum, mit den Frühlingskräften zu wachsen und Dich zu entfalten. Ganz bei Dir, verbunden mit Deinem Körper, Deiner Atmung, der Erde, kannst Du Dich Deinem Prozess hingeben und Dich der Weisheit Deines Inneren anvertrauen.

Aus der Stille, verbunden, ausgerichtet, inspiriert und genährt, kannst Du Deinen Platz im Alltag neu be-leben.

Tagesablauf:

- Vormittags Zazen (Sitzen in Stille und Gehmeditation), QiGong- und Atemübungen, achtsames Wandern und Sein in der Natur
- Nachmittags Zeit für individuelle Prozessarbeit, Ruhe oder Einzelsitzung (Shiatsu/Coaching)
- Abends: Zazen (Sitzen in Stille und Gehmeditation)
- Gesprächsrunden zum Vertiefen des Erlebten

Beginn:	Freitag, 29.05., um 9.30 Uhr
Ende:	Montag, 01.06., 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:	120 Fr (10 einfache, vegetarische Mahlzeiten)
Unterkunft:	160 Fr für Übernachtung im Einzelzimmer in den Ferienwohnungen vom Berghüsli oder im nahen Hotel Läbeshuus
Anmeldefrist:	06.04.2020
Anmeldung/ Leitung:	Ria Seewer, info@ria-seewer.ch, 078 886 59 66