

Tage der Stille

02.-05.01.2020



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 mit Dir, Deinem Körper und Deinem Prozess zu sein.
Der Stillpunkt der Natur in der Zeit der Rauh Nächte unterstützt uns
dabei. Wir entdecken die Magie und 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:

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

Beginn:	Donnerstag, 02.01., vormittags
Ende:	Sonntag, 05.01., nachmittags
Ort:	Seminarhaus Bergengel in Scharnachthal (Kientalstrasse 61,3722 Scharnachthal)
Seminarkosten:	320 Fr für das Programm in der Kleingruppe Einzelsitzungen werden zusätzlich verrechnet
Teilnehmer:	6-8 Personen
Kost:	120 Fr (10 einfache, warme, vegetarische Mahlzeiten)
Unterkunft:	220 Fr im Einzelzimmer
Anmeldefrist:	15.11.2019
Anmeldung/ Leitung:	Ria Seewer, info@ria-seewer.ch , 078 886 59 66

