

## ***Tage der Stille über Auffahrt 13.05-16.05.2021***



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
- Bei schönem Wetter Pilgerwanderung auf die Engalp

<b>Beginn:</b>	Donnerstag, 13.05., 10 Uhr
<b>Ende:</b>	Sonntag, 16.05., 15 Uhr
<b>Ort:</b>	Seminarhaus Bergengel in Scharnachthal (Kientalstrasse 61, 3722 Scharnachthal)
<b>Kosten:</b>	320 Fr für das Programm in der Kleingruppe Einzelsitzungen werden zusätzlich verrechnet
<b>Teilnehmer:</b>	7-8 Personen
<b>Kost:</b>	120 Fr (10 einfache, vegetarische Mahlzeiten)
<b>Unterkunft:</b>	260 Fr für Übernachtung im Einzelzimmer
<b>Anmeldefrist:</b>	03.04.2021
<b>Anmeldung/ Leitung:</b>	<b>Ria Seewer, <a href="mailto:info@ria-seewer.ch">info@ria-seewer.ch</a>, 078 886 59 66</b>