

Tage der Stille zur Zeit der Raunächte

02.-06.01.2023 im Sparenmoos (ob Zweisimmen)



Lass zu, dass die Natur dich die Stille lehrt (Eckhart Tolle)



Die fünf Tage geben Raum, mit Dir, Deinem Körper und der Natur in Einklang zu sein. Die ruhige, sanfte Winterlandschaft des Sparenmoos mit eindrücklichem Weitblick (Hochplateau auf 1600 m ü. M.) bietet die ideale Umgebung dazu. Der Stillpunkt der Natur in der Zeit der Raunächte unterstützt uns dabei. Wir entdecken die Magie und Transformationskraft des achtsamen, 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.

Im Kurs angewandte Methoden:

- Zazen (Sitzen in Stille), Gehmeditation: beides angeleitet
- Qigong und Atemübungen in der Natur zur Unterstützung des Ganzkörpergefühls, des Energieflusses und der vertikalen Ausrichtung
- Angebote zur Selbstfürsorge, zu Achtsamkeit und Mitgefühl
- Viel Zeit in der Natur, teils angeleitet
- Ressourcenorientierte Gesprächsrunden in der Kleingruppe
- Raum für Dich
- Essen in Stille, nur nötigste Gespräche im ganzen Seminar

Tagesablauf am Anreisetag:

- Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers ab 16 Uhr
- 17.00 Uhr Willkommensrunde und Einführung
- 18.15 Uhr Nachtessen
- 19.30-21.30 Uhr: QiGong/Gehmeditation draussen, Zazen im Seminarraum (Sitzen, Gehmeditation, Sitzen)

Tagesablauf am 2. bis 4. Tag:

- 6.30-8.15 Uhr Lockerungsübungen draussen, Zazen im Seminarraum (Sitzen, Gehmeditation, Sitzen)
- 8.30 Uhr Frühstück
- 10-12 Uhr QiGong, Achtsames Wandern, Gehmeditation, Zazen in der Natur
- Mittagessen, nachmittags Zeit für individuelles Wandern, Schneeschuhwandern, Langlaufen oder Ruhen, Sauna am dritten Tag
- 17.30 Uhr Gesprächsrunde zum Vertiefen des Erlebten
- 18.15 Uhr Nachtessen
- 19.30-21.30 Uhr: Gehmeditation draussen, Zazen im Seminarraum (Sitzen, Gehmeditation, Sitzen)
- Am 4. Tag je nach Wetter vormittags eine rituelle Wanderung auf den Hundsrügg mit Pausen für QiGong, Atemübungen, Gehmeditation und Zazen in der Natur

Tagesablauf am Abreisetag:

- 6.30-8.15 Uhr Lockerungsübungen draussen, Zazen im Seminarraum (Sitzen, Gehmeditation, Sitzen)
- 8.30 Uhr Frühstück
- 10-12 Uhr Abschluss-Qigong und Gehmeditation in der Natur
- Abschluss-Mittagessen in der Gruppe mit Tischgesprächen als Übergang
- 13-14 Uhr Abschlussrunde

Ort:	Seminarhaus DAO Sparenmoos, www.daosparenmoos.ch
Kosten:	für 5 Tage Seminar mit insgesamt 27 Stunden Programm in der Kleingruppe 1060 Fr im EZ 980 Fr im DZ
Teilnehmer:	6-8 Personen
Zimmer:	4 Zimmer mit eigenem Bad, 2x2 Zimmer mit jeweils gemeinsamem Bad
Verpflegung:	einfache vegetarische Vollpension (Frühstück mit Brei, Mittagessen mit Suppe und Brot mit Aufstrich, Nachtessen mit leckerem, vegetarischem Menu)
Anmeldefrist:	12.11.2022
Voraussetzung:	Vorgespräch mit Ria Seewer
Anmeldung/ Leitung:	Ria Seewer, info@ria-seewer.ch , 078 886 59 66

Ich freue mich auf wunderbar inspirierende Tage!

Anmeldebedingungen

- Die Anmeldung schriftlich per SMS oder Email an Ria Seewer.
- Bei der Anmeldung wird eine Anzahlung von CHF 200.- fällig, die Restzahlung bis 6 Wochen vor Seminarbeginn.
Bankverbindung: Ria Seewer, Freie Gemeinschaftsbank, 4002 Basel, CH42 0839 2000 1525 3930 1
- Bei Rücktritt bis 30 Tagen vor der Anreise können die Kurskosten (nach Abzug der Anzahlung) zurückerstattet werden. Danach werden die gesamten Kosten in Rechnung gestellt, ausser der Platz kann mit einer anderen TeilnehmerIn besetzt werden.
- Der Abschluss einer Reise-Annulationskosten-Versicherung ist Sache des/der TeilnehmerIn.

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