

# *Tage der Stille zur Zeit der Raunächte*

*02.-06.01.2026 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
- Ritualarbeit zum Jahreswechsel
- Ressourcenorientierte Gesprächsrunden in der Kleingruppe
- Medizinwanderung: Vorbereitete Solozeit in der Natur
- 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, Gehmeditation, Naturbegegnung und/oder Ritualarbeit
- Mittagessen, nachmittags Zeit für individuelles Wandern, 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 nach dem QiGong rituellen Übergang in die Medizinwanderung

### **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

<b>Ort:</b>	Seminarhaus DAO Sparenmoos, <a href="http://www.daosparenmoos.ch">www.daosparenmoos.ch</a>
<b>Kosten:</b>	für 5 Tage Seminar mit insgesamt 25 Stunden Programm in der Kleingruppe 1060 Fr im EZ 980 Fr im DZ
<b>Teilnehmer:</b>	6-8 Personen
<b>Zimmer:</b>	4 Zimmer mit eigenem Bad, 2x2 Zimmer mit jeweils gemeinsamem Bad Zimmervergabe nach Eingang der Anmeldung
<b>Verpflegung:</b>	einfache vegetarische Vollpension (Frühstück mit Brei, Mittagessen mit Suppe und Brot mit Aufstrich, Nachtessen mit leckerem, vegetarischem Menu)
<b>Anmeldefrist:</b>	15.11.2025
<b>Voraussetzung:</b>	Vorgespräch mit Ria Seewer
<b>Anmeldung/ Leitung:</b>	Ria Seewer, <a href="mailto:info@ria-seewer.ch">info@ria-seewer.ch</a> , 078 886 59 66 Yvonne Meyer (Naturbegegnung, Ritualarbeit, Köchin), <a href="http://www.raumerforschen.ch">www.raumerforschen.ch</a>

**Wir freuen uns auf wunderbar inspirierende Tage!**

**Ria und Yvonne**