

SITZEN WIE EIN BERG MEDITATIONS- RETREAT

Achtsamkeit und Meditation

ILANZER DOMINIKANERINEN
HAUS DER BEGEGNUNG

Begleitung

Bildung

Besinnung



- WAS** Meditations-Retreat, Sitzen wie ein Berg
- WER** Lucina Lanfranchi, MBSR- und Yoga-Lehrerin
- WANN** Freitag, 24. November bis Sonntag, 26. November 2023
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

SITZEN WIE EIN BERG: MEDITATIONS RETREAT

Achtsamkeit und Meditation



WAS Sich eine Auszeit gönnen – still werden – sich selbst erfahren und gestärkt und inspiriert in den Alltag zurückkehren.
Mit Hilfe von Meditationen und Achtsamkeitsübungen innehalten – sich zentrieren und in Kontakt mit sich selber kommen.

Mit angeleiteten und stillen Meditationen im Sitzen und Gehen, beim Sprechen, Essen und in der Bewegung, üben wir uns darin, uns mit Achtsamkeit den gegenwärtigen Erfahrungen zuzuwenden.

Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt. Daneben gibt es auch freie Zeit, um sich auszuruhen, spazieren zu gehen, und die Natur rund ums Haus zu genießen.

WER Lucina Lanfranchi, MBSR- und Yoga-Lehrerin (MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction / Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

Zielpublikum

Alle Interessierten, AnfängerInnen wie auch Meditationsgeübte sind herzlich willkommen.

WANN Freitag, 24. November 2023, 18 Uhr bis Sonntag, 26. November 2023, 14 Uhr
Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn bei:
Lucina Lanfranchi, Giacomettistrasse 21, 7000 Chur
E-Mail: lucina.lanfranchi@bluewin.ch, Tel +41 (0)79 719 65 15

WIEVIEL Kurs CHF 80, für Infrastruktur und Administration und Dana/Spende für den Kurs. Bitte Bargeld mitnehmen.
Maximal 14 Teilnehmende

WEITERES Mitbringen: Evtl. eigenes Meditationskissen oder -bänkchen, bequeme Kleider, warme Socken, eine Decke für Übungen im Liegen, passende Schuhe und Kleider für Gehmeditation draussen.