Meditationsretreats 2024

Gemeinsam meditieren und Kraft tanken

Verschiedene stille und geführte Meditationen: Vipassana, TAM (transformierende Atemmeditation), Gedankenreisen, Gehmeditation und Vagusnerv-Meditation
Auch für Anfänger gut geeignet

Orte und Daten

Fr. 24.05. – So. 26.05.24 sowie Fr. 27.09. – So. 29.09.24; Haus Idyll in Gais AR
Fr. 07. – So. 09.06.24 sowie Fr. 25. – So. 27.10.24; Haus der Begegnung, Kloster Ilanz

Begleitung

Gabriela Niedermann Coach & Meditationsleiterin
Vagus-Meditation / MBSR, kontakt@niedermann-coaching.ch / 079 230 33 39
Begleitet in Gais und Ilanz

Rose Mathis, Meditationsleiterin Vipassana & Transformierende Atemmeditation TAM
rosmat@gmx.ch / 079 285 28 94. Begleitet in Gais

Roswitha Reichart, Gesprächstherapeutin, Meditationsleiterin
Vipassana, roswithareichart@gmx.ch / 079 837 68 73. Begleitet in Ilanz

Infos

Die Kurs-Kosten betragen CHF 280.–; Kost und Logis (VP) in Gais ca. CHF 290.-
Kost und Logis (VP) im Kloster Ilanz ca. CHF 240.-
DU/WC auf der Etage. - Auf Wunsch sind EZ oder DZ mit DU/WC buchbar

An- und Abreise

Einfinden ab 18h. Anschliessend gemeinsames Abendessen
Abschluss am letzten Tag nach dem Mittagessen um 14h

Anmeldung möglich bis 2 Wo. vor Kursbeginn

an Rose Mathis für die Retreats in Gais und an Roswitha Reichart für Ilanz
Für Fragen stehen wir alle drei gerne zur Verfügung
Detailinfos folgen nach der Anmeldung

Wir freuen uns sehr auf Euch 😊