

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, 22. November 2024 bis Sonntag, 24. November 2024
- 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 – innehalten – in Kontakt mit sich selber kommen und gestärkt und inspiriert in den Alltag zurückkehren.

Mit sanften Körperübungen aus dem Yoga sowie angeleiteten und stillen Meditationen im Sitzen, Gehen, beim Sprechen, Zuhören und Essen versuchen wir, die gegenwärtigen Erfahrungen entspannter wahrzunehmen und zu akzeptieren. Die wohlwollende Achtsamkeit fördert unsere geistige Klarheit, innere Freiheit und das Mitgefühl für uns und andere.

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, 22. November 2024, 18 Uhr bis Sonntag, 24. November 2024, 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.