



Der Weg entsteht,
indem man ihn geht

Essentiell Leben

Retreat im Schweigen

28. November 2024, 16 Uhr bis 1. Dezember 2024, 13 Uhr
Karunahaus, Unterwasser

Leitung, Auskunft und Anmeldung: Eva Kaul (eva.kaul@hin.ch)

Assistenz: Christian Kaul

Tagesablauf

6.30	Qi Gong-Übungen zu den fünf Elementen (im Freien)
7.00	Sitzmeditation mit Tönen, Gehmeditation, stille Sitzmeditation
8.00	Frühstück
8.30	Arbeitsmeditation, Pause
9.30	Runde, integrierende Körperarbeit und geführte Meditationen zusammengestellt je nach Anliegen in der Runde
11.30	Stille Sitzmeditation
12.00	Mittagessen, Pause
16.00	Impuls, Authentic Movement in der Gesamtgruppe, stille Sitzmeditation
18.00	Abendessen
20.00	Stille Sitzmeditation: 25min sitzen, 10min gehen im Wechsel, so oft man möchte

Kosten:

Unterkunft mit Vollpension im EZ sFr 462.-, im DZ sFr. 398.-, im Mehrbettzimmer sFr. 336.-,
Dana für die Kursleitung (Empfehlung: sFr. 200.-)

Max. Teilnehmerzahl: 16