



Mensch, werde wesentlich!

Angelus Silesius

Essentiell Leben

Was macht mich aus? Was ist eigentlich wesentlich in meinem Leben? Worauf will ich mich ausrichten? Was will ich leben?

Solche existentiellen Fragen klopfen immer wieder leise oder lauter bei uns an. Doch in unserem übervollen Alltag nehmen wir uns selten Zeit, ihnen gebührend Raum zu geben. In dieser Kurswoche öffnen wir uns für Fragen zu unserer eigenen Essenz, lassen uns von ihnen bewegen, loten unsere inneren Echoräume aus und leben vielleicht in mögliche Antworten hinein.

Daten:

3. August, 18 Uhr (Abendessen) bis 8. August, 13 Uhr (Mittagessen)

Ort:

Karunahaus, Unterwasser

Kosten:

Unterkunft mit Vollpension im EZ sFr. 740.-, im DZ sFr. 640.-, im Mehrbettzimmer sFr. 540.-
Dana für die Kursleitung (Empfehlung: sFr. 300.-)

Kursinhalte

Tageseinstieg mit Qi-Gong-Übungen im Freien und geführter oder stiller Sitzmeditation

Samu (30min Arbeitsmeditation)

Thematische Prozessarbeit in der Gruppe

Integrierende Körperarbeit

Tageseinstieg, Frühstück und Arbeitsmeditation finden im Schweigen statt. Mindestens einen Tag werden wir auf einer Wanderung verbringen und so die wunderschöne Natur im Toggenburg als Ressource für den eigenen Prozess nutzen können.

Leitung, Auskunft und Anmeldung:

Eva Kaul (eva.kaul@hin.ch). Die Platzzahl ist beschränkt, Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.