

Meditation und Yoga

Mit Sampriya/Marie-Lou Kuhne Millerick & Ursula Hauser

Ein Wochenende im Toggenburg

18. Bis 20. Oktober 2019

Die Kraft des Seins

Das Sein ist deine wahre Daseinsform

In der Hetze unserer Aktivitäten wird das Sein in den Hintergrund gedrängt, oder sogar ganz vergessen. Gönn dir eine Auszeit, in der du die Kraft des Seins als deine innerste Wesenheit erfahren kannst. Du wirst erleben, dass das Sein in dir lebendig ist, als die unerschöpfliche Quelle deiner Energie, Kreativität, Liebe, Freude und Freiheit.



Sampriya/Marie-Lou Kühne Millerick

Entspannung, Natur und Berge, gesundes Essen und ein ungezwungenes Umfeld bieten den Rahmen für unser Wochenende.

Es beginnt am Freitag um 17.00 Uhr mit Check-in, erstem Kennenlernen, gemeinsamem Abendessen und einem Willkommens-Abend. Samstag und Sonntag verbringen wir im Wechsel mit Yogaübungen, *Praanayaam* (Atemübungen), geführten und stillen Meditationen, und im angeregten Austausch während dem *Satsang* mit Sampriya.

Wir haben bewusst lange Pausen in unser Programm eingebaut, damit du Zeit hast, mit dir selber und mit deinem persönlichen Prozess, in die Tiefe zu gehen. Am Sonntag um 15.30 endet das Wochenende.

Weil es uns wichtig ist, dass wir auch persönlich mit dir arbeiten können, beschränken wir die Teilnehmerzahl auf 25 Personen.

Melde dich frühzeitig an, damit du dir einen Platz sichern und vom Früheinzahlungs-Rabatt profitieren kannst.



Sheelta/Ursula Hauser

Sampriya Meditation
The School of
Meditation and Oneness *Essence of the Himalayas*

Einzelheiten, Anmelden und Logistik: www.essenceofthehimalayas.com/schweiz