

Meditieren

Tanzen

Singen



Thema 2019:

In Schönheit leben – in Schönheit sterben

mit Monika Stocker und Ariya B. Baumann

Auffahrt 30. Mai bis 2. Juni 2019

Ein Meditationswochenende, in welchem Lieder und Tänze in die Stille der Meditationspraxis eingeflochten werden.

Die Meditationspraxis orientiert sich an der buddhistischen Vipassanapraxis: Mit achtsamem Interesse erforschen wir unsere unmittelbaren Erfahrungen in Körper, Herz und Geist. In diesem direkten Kontakt mit uns kann Weisheit und Mitgefühl wachsen und innerer Frieden entstehen.

Unterkunft	Haus Tao, nahe Rheineck SG, www.haustao.ch Das kleine Meditationszentrum mit gemütlichen Zimmern liegt in ruhiger und idyllischer Lage oberhalb des Bodensees nahe St. Gallen.
Küche	Bekocht werden wir von einer professionellen ayurvedischen Köchin.
Zeiten	Donnerstagabend 18 Uhr (Z'Nacht) bis Sonntagmittag (Z'Mittag)
Kosten	CHF 340 (für 3 Tage Vollpension, Lohn Köchin, Organisation, Spesen) Einzelzimmerzuschlag CHF 10 pro Nacht (es hat nur wenige EZ).
Kursgebühr	Der Kurs basiert nach buddhistischer Tradition auf Spenden, welche als Honorar für die Unterweisungen der Lehrerinnen verwendet werden.
Teilnehmerzahl	maximal 14 TeilnehmerInnen (frühzeitige Anmeldung empfohlen)
Leitung	Monika Stocker , seit 1984 begeisterte Sammlerin von Liedern und Tänzen aus den verschiedensten Kulturen und Traditionen, 9 Jahre später Beginn der Kursleitertätigkeit von Sing- und Tanzkreisen. Ebenfalls seit 1984 intensive Praxis der buddhistischen Meditation. Ariya B. Baumann war 21 Jahre lang buddhistische Nonne in Burma. Seit 2000 lehrt sie weltweit Vipassana- und Metta-Meditationskurse, in denen Metta Chants ein wichtiger Bestandteil der Herzentfaltung sind.
Anmeldung	Monika Stocker: Untere Buchen 1142, CH 9053 Teufen, 071 333 12 80, singen@stimmeundstille.ch , www.stimmeundstille.ch
oder	Ariya B. Baumann: ariya@gmx.ch , www.ven-ariya.blogspot.com