

# Singen, Tanzen und Meditieren

zum Thema

## „Dem Wunder – leise wie einem Vogel – die Hand hinhalten“



### Auffahrt 26. bis 29. Mai 2022

### mit Monika Stocker und Ariya B. Baumann

**Ein Meditationswochenende, in welchem Lieder und Tänze aus der ganzen Welt 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.

- Kursort** Zentrum Gamplüt, Wildhaus, [www.gampluet.ch](http://www.gampluet.ch)  
Im neu erbauten grossen Saal, ganz in Holz, mit Sicht auf die Churfürsten
- Zeiten** Donnerstagabend 18 Uhr (Z' Nacht) bis Sonntagmittag (Z' Mittag)
- Kosten Vollpension (pro Nacht):**
- im luxuriösen Doppelzimmer mit integriertem Bad CHF 125
  - im einfachen Doppelzimmer mit Bad auf dem Flur CHF 90
  - im einfachen Mehrbettzimmer mit Bad auf dem Flur CHF 83
- Kursgebühr** CHF 200 für Saalmiete und Spesen
- Dana** Der Kurs basiert nach buddhistischer Tradition auf Spenden, welche als Honorar für die Unterweisungen der Lehrerinnen verwendet werden.
- Leitung** **Monika Stocker**, seit 1984 begeisterte Sammlerin von Liedern und Tänzen aus den verschiedensten Kulturen, Kursleiterin von Sing- und Tanzkreisen.  
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.
- Anmeldung** Monika: 071 333 12 80, [singen@stimmeundstille.ch](mailto:singen@stimmeundstille.ch), [www.stimmeundstille.ch](http://www.stimmeundstille.ch)  
Ariya: [ariya@gmx.ch](mailto:ariya@gmx.ch), [www.vipassana-metta.com](http://www.vipassana-metta.com)