

Singen – Tanzen – Meditieren im Karunahaus, Toggenburg

vom 13. – 16. April 2023

mit **Monika Stocker** und **Ariya B. Baumann**



**An diesen drei wunderbar erholsamen Tagen flechten wir
Lieder und Tänze aus aller Welt
in die Stille der Meditationspraxis ein.**

Die **Lieder und Tänze** sind einfach zu erlernen, drücken Respekt vor der Schöpfung aus und sind Ausdruck von Lebensfreude und Sinnlichkeit. Sie verbinden uns mit unserer inneren Stille und Weisheit, wir fühlen uns lebendig, können unsere Batterien aufladen und zu einer Quelle der Heilung und des Friedens füreinander und für die Erde werden.

Die **Meditationspraxis** orientiert sich an der buddhistischen Vipassana-Meditation: mit achtsamem Interesse erforschen wir unsere unmittelbaren Erfahrungen in Körper, Herz und Geist. In diesem direkten Kontakt mit allen unseren Sinneseindrücken kann Weisheit und Mitgefühl wachsen und innerer Frieden entstehen.

Ort: Das Karunahaus befindet sich im Toggenburg am Fusse des Säntis in einer Höhe von 1068 m. ü. M. mit Sicht auf die Churfürsten. Die eindrucksvollen Thurwasserfälle können in ein paar Minuten erreicht werden.

Datum/Zeiten: 13. April 2023, Donnerstagabend 18 Uhr (Znacht) bis 16. April 2023, Sonntagnachmittag 13 Uhr (nach Zmittag)

Dana: Der Kurs basiert nach buddhistischer Tradition auf Spenden, welche als Honorar für die Unterweisungen der Lehrerinnen verwendet werden.

Leitung: **Monika Stocker** sammelt seit 1984 Lieder aus allen Kulturen der Erde und verfügt über ein breites Repertoire an internationalen Liedern und Volkstänzen. Gleichzeitig begann sie mit der Praxis der buddhistischen Meditation. Seit 1993 leitet sie Singkreise.

Ariya Baumann war 21 Jahre als buddhistische Nonne ordiniert. Aus dieser Zeit kennt sie viele traditionelle Metta-Chants (Metta: liebevolle Güte). Sie lehrt Metta- und Vipassana-Meditation im In- und Ausland.

Auskunft: Monika Stocker, [singen\(at\)stimmeundstille.ch](mailto:singen(at)stimmeundstille.ch), www.stimmeundstille.ch
Ariya B. Baumann, [ariya\(at\)gmx.ch](mailto:ariya(at)gmx.ch), www.vipassana-metta.com

Anmeldung: Karunahaus, www.karunahaus.ch, info@karunahaus.ch, Tel: 071 999 10 10