

Meditation und Wandern auf der Rigi



Datum	05. - 11. Juli 2010
Beginn	Montag, 18.30 h
Ende	Sonntag, 10.00 h
Kosten*	Sfr. 780.—
Leitung	Andrea Steimer, Brand, 6354 Vitznau (079 796 54 51)
Informationen	info@herzbraendli.ch oder www.herzbraendli.ch
Anmeldung	bis 28.6.2010 an info@herzbraendli.ch

Schon bei den Kelten war die Rigi ein heiliger Berg. In dieser Woche möchten wir sie ganz bewusst wahrnehmen und das heilsame für und in uns entdecken. Je nach Wetter verbringen wir drei bis acht Stunden pro Tag in der Natur. Die Meditation unterstützt uns, unsere Wahrnehmung für ihre Verspieltheit und Schätze zu öffnen. Wir gehen mit offenen Sinnen durch Wälder, Wiesen und Felder, lauschen Vögeln, Insekten und Bäumen, öffnen unsere Augen für Blumen, Steine und Wolken und nehmen den fröhlichen Duft auf. Auf sanfte und natürliche Weise erfrischt sich dadurch unser Geist.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse in der Meditation erforderlich. Er eignet sich besonders für Menschen, die die Meditation kennenlernen oder die Natur bewusst erleben möchten. Trittsicherheit und eine gewisse körperliche Fitness sind wichtig, da das Gelände teilweise steil ist.

Für Unfälle wird keine Haftung übernommen.

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 6 Personen.

*Unterkunft/Verpflegung/Kursgebühr inbegriffen; nicht inbegriffen: allfällige zusätzliche Transportkosten.