

# Meditation und Wandern

22. – 24. Oktober 2010



Es ist Ende Oktober, die Bäume tragen ihre schönste Herbstpracht und mit ein bisschen Glück schenkt uns die Sonne ihre letzte Wärme, bevor sie in den Winter geht.

Meditation, körperliche Bewegung und sinnliche Erfahrungen in der Natur ergänzen sich an diesem Wochenende. Je nach Wetter werden wir drei bis sechs Stunden täglich draussen verbringen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber Trittsicherheit und eine gewisse körperliche Fitness.

Kleingruppe von zwei bis sechs TeilnehmerInnen

Beginn	Freitag, 18 h
Ende	Sonntag, 16 h
Kosten	Sfr. 280, 1.5 h meditative Mithilfe (Unterkunft, Verpflegung, Kursgebühr)
Leitung	Andrea Steimer//Brand//6354 Vitznau + 41 79 796 54 51
Anmeldung/ Informationen	<a href="mailto:info@herzbraendli.ch">info@herzbraendli.ch</a>

Andrea Steimer, PhD

Vertiefte Auseinandersetzung mit  
Buddhismus, Meditation,  
'The Work' (Byron Katie),  
Psychoanalyse, Biologie (Doktorat),  
Wissenschaftstheorie, Fotografie;  
Köchin am Felsentor

HerzBrändli  
[www.herzbraendli.ch](http://www.herzbraendli.ch)