

Hintergrundlauschen

Experimentelle Meditation mit Patrick

Workshop vom 3. bis 5. Dezember 2010

Herzbrändli - Vitznau am Rigi



"Die Dinge singen hör ich so gern!"

Rainer Maria Rilke

Wie klingt das Universum? - Auf die Beantwortung dieser Frage konzentrieren wir uns ein ganzes Wochenende lang, tasten uns heran an unser meditatives Gehör und entwickeln es mit einfachen Übungen, die uns immer tiefer in die Stille des Geistes hinein führen. Dank dieser Stille werden wir empfänglich für ganz subtile Klänge, die in unserem Körper aus den Schwingungen der Materie entstehen. Und irgendwann stossen wir womöglich auf den einen Klang im Hintergrund, der alle Klänge in sich birgt und zu uns aus allen Dingen singt...

Preise für Essen, Unterkunft, Lauschinstrument und Workshop:

Fr. 200.- pro Person oder Fr. 175.- reduziert und Spenden ans Haus sind willkommen!

Anmeldungen bitte an patrick@herzbraendli.ch

Programm

Freitag	16:00 - 18:00 Uhr	Anreise
	18:30 Uhr	Abendessen
	20:00 Uhr	Meditation
	20:30 Uhr	Lauschen 1 - Herz
	21:00 Uhr	Tee
	22:00 Uhr	Nachtruhe
	Samstag	06:00 Uhr
06:30 Uhr		Lauschen 2 - Atem
07:00 Uhr		Arbeit
07:30 Uhr		Frühstück
08:30 Uhr		Arbeit
09:30 Uhr		Vortrag und Austausch
10:30 Uhr		Tee
11:00 Uhr		Spaziergang
12:00 Uhr		Mittagessen
16:00 Uhr		Sanfter Yoga
17:00 Uhr		Entspannung
18:00 Uhr		Abendessen
20:00 Uhr		Meditation
20:30 Uhr		Lauschen 3 - Bauch
21:00 Uhr		Tee
22:00 Uhr	Nachtruhe	
Sonntag	06:00 Uhr	Meditation
	06:30 Uhr	Lauschen 4 - Stille
	07:00Uhr	Arbeit
	07:30 Uhr	Frühstück
	08:30 Uhr	Arbeit
	09:15 Uhr	Spaziergang
	10:00 Uhr	Tee oder Packen
	10:30 Uhr	Meditation und Austausch
	12:00 Uhr	Mittagessen
	13:00 Uhr	Abreise
	13:33 Uhr	Abfahrt Rigibahn