

Meditations – Wochenende

5. – 7. November 2010



In der Meditation lernen wir unseren Geist kennen und auf unsere Erfahrungen zu vertrauen. Durch die Übung werden wir gelassener, mutiger, heiterer und weniger ängstlich – wir entdecken die kindliche Freude am Leben, die uns niemals verlassen hat, sondern immer in uns wohnt.

Wir meditieren am Samstag 8 – 11 Perioden à 30 Minuten und am Sonntag bis zum Mittag die Hälfte davon. Am Samstagnachmittag gibt es ein Gruppengespräch, um das Erfahrene einzuordnen, neue Perspektiven über das Leben zu gewinnen und ein besseres Verständnis vom Geist zu erlangen.

Der Kurs findet sonst im Schweigen statt.

Beginn	Freitag, 5.11.2010, 18 h
Ende	Sonntag, 7.11.2010, 13 h
Kosten	Sfr. 140 (Unterkunft, Verpflegung) + Spende (Kursgeld) 1.5 h Mithilfe
Leitung	Andrea Steimer//Brand//6354 Vitznau + 41 79 796 54 51
Anmeldung/ Informationen	info@herzbraendli.ch

Andrea Steimer

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

HerzBrändli
www.herzbraendli.ch