

Fr, 8. – So, 10.
Dezember 2023

MEDITATIONS-WOCHENENDE

Klang der Stille

Die leisen Klänge des Advents und die Zeitqualität um Maria Empfängnis stimmen uns darauf ein, in meditative Zustände einzutauchen und die innere Stille zu finden.

Klänge, sanfte Körper- und Atemübungen sowie Spaziergänge und leichte, vegane Küche unterstützen unsere Meditationserfahrungen. Durch gemeinsame Zeiten des bewussten Schweigens können wir uns ganz auf den Augenblick und auf uns selbst besinnen. Wir Üben im Sitzen, Gehen, Liegen und lassen uns führen von Stimme, Klang, Musik und Herz.

Anfänger wie bereits Erfahrene sind herzlich eingeladen!

Wer sich der
Meditation über
seinen Wesenskern
widmet, bei dem
wird auch bei Wind
die Flamme seines
Geistes so ruhig sein,
als wäre es windstill.

Bhagavadgita VI.19



Seminarzentrum „der Baum“ in Oberösterreich: In der achtsam gestalteten Umgebung einfach im Moment sein. Der „Dom“ als Seminarraum bildet den idealen Rahmen dafür. (<https://derbaum.net/>)

Seminarkosten: €220,- (zzgl. Unterkunft u. Verpflegung)
Nähere Infos und Anmeldung bei Erica Zehentner - Yoga Satya:
yoga.zehentner@aon.at, 0650 - 70 00 109

<https://www.yoga-satya.at/yoga-workshops/kloster-tage/>