

Einfach sitzen. Meditation

Bildungszentrum Burgbühl, St. Antoni, 28. Oktober – 2. November 2024
Leitung: Peter Wild, Wangen an der Aare

Diese Meditationstage sind gedacht für Männer und Frauen, die intensiv meditieren möchten und sich schon längere Zeit einer Meditationspraxis widmen, in der das Aufgehen in einem wachen Schweigen im Mittelpunkt steht.

Die Elemente der Meditationstage:

Zeiten des Sitzens – Zeiten des Gehens (Garten, Übungsraum) – Zeiten der Körperarbeit (in der Tradition des Hatha-Yoga und des Kum Nye) – Zeiten der Unterweisung: Impulsvorträge zur Meditationspraxis, angeregt durch Tagebuchtexte von Robert Lax (1915 – 2000) – persönliche Begleitung und Beratung – Schweigen

Seminarort:

Bildungszentrum Burgbühl, Burgbühl 40, 1713 St. Antoni

Struktur der Meditationstage

Montag, 30. Oktober: Eintreffen bis 16.30 Uhr – 17 Uhr Vorstellungsrunde, Absprachen, Körperarbeit – 18 Uhr Abendessen – 20 Uhr Meditationspraxis – 21 Uhr Abschluss des gemeinsamen Tages

Dienstag, 31. Oktober – Freitag, 3. November: 6.30 Uhr Körperarbeit – 7 Uhr Meditationspraxis – 8 Uhr Frühstück – 9.30 Uhr Meditationspraxis – 11.30 Uhr Impulsvortrag – 12 Uhr Mittagessen, Freizeit – 15.30 Uhr Körperarbeit, Entspannung – 16 Uhr Meditationspraxis – 17.30 Uhr Impulsvortrag – 18 Uhr Abendessen – 20 Uhr Meditationspraxis – 21 Uhr Abschluss des gemeinsamen Tages

Samstag, 4. November: 6.30 Uhr Körperarbeit – 7 Uhr Meditationspraxis – 8 Uhr Frühstück – 9.30 Uhr Rückblick auf das Seminar – 10.30 Uhr Meditationspraxis – 12 Uhr Mittagessen und Abschluss des Seminars

Kosten:

Fr. 1240.- Vollpension (Einzelzimmer mit Dusche/WC), Seminargebühr

Fr. 1170.- Vollpension (Einzelzimmer, Dusche/WC auf dem Flur), Seminargebühr

Anmeldung:

Peter Wild, Vorstadt 40, 3380 Wangen an der Aare

Tel. 032 631 29 51, 079 702 85 72, petreg.wild@bluewin.ch

Anmeldeschluss:

31. August 2024