

Einfach sitzen. Meditation

Bildungszentrum Burgbühl, St. Antoni, 16. - 21. November 2025

Leitung: Peter Wild und Brigit Meier-Anneler

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 Texte aus dem *Tao Te King* (ca. 4. Jahrh. v. Chr.) – persönliche Begleitung und Beratung – Schweigen

Seminarort:

Bildungszentrum Burgbühl, Burgbühl 40, 1713 St. Antoni

Struktur der Meditationstage

Sonntag, 16. November: Eintreffen bis 16.30 Uhr – 17 Uhr Vorstellungsrunde, Absprachen, Körperarbeit – 18 Uhr Abendessen – 20 Uhr Meditationspraxis – 21 Uhr Impulse zum Abschluss des gemeinsamen Tages

Montag – Donnerstag, 17. – 20. 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 Impulse zum Abschluss des gemeinsamen Tages

Freitag, 21. 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. 1310.- Vollpension (Einzelzimmer mit Dusche/WC), Seminargebühr

Fr. 1220.- 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:

30. August 2025