

Einfach sitzen. Meditation

Gästehaus des Kloster Illanz, Klosterweg 16, 7130 Illanz

1. - 6. November 2026

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 – Zeiten der Körperarbeit – Zeiten der Unterweisung: Impulsvorträge zur Meditationspraxis, angeregt durch Gedichte von Petra Fietzek (*1955) – persönliche Begleitung und Beratung – Schweigen

Struktur der Meditationstage

Sonntag, 1. November: Eintreffen bis 16.30 Uhr – 17 Uhr Vorstellungsrunde, Absprachen, Körperarbeit – 18 Uhr Abendessen – 20 Uhr Meditationspraxis – 21 Uhr Abschluss des gemeinsamen Tages

Montag – Donnerstag, 2. – 5. 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

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 je nach Zimmerkategorie:

Fr. 1250.- Grosses Einzelzimmer (mit Dusche/WC), Vollpension, Seminargebühr

Fr. 1175.- Einzelzimmer (mit Dusche/WC), Vollpension, Seminargebühr

Fr. 1100.- Einzelzimmer (mit fliessend Wasser), Vollpension, 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:

15. August 2026