



Meditationsgruppe Haus Tao St. Gallen

Tag der Achtsamkeit

Sonntag, 2. Dezember 2018



In der Adventszeit: die Bäume haben sich befreit von ihrem Laub, der Lebenssaft ist tief in den Wurzeln, der erste Schnee ist nicht mehr weit: Rückzug hat stattgefunden.

Die Praxis der Achtsamkeit ist ebenfalls ein sich-zurück-ziehen: der Blick wird auf das Wesentliche, auf die Wurzeln des Seins gerichtet. Im edlen Schweigen geniessen wir an diesem Tag das Hier und Jetzt. Sitzmeditation wechselt sich ab mit achtsamer Bewegung in der Natur.

Details:

Zeit

Wir starten am Sonntag, 2. Dezember, um 9.00 Uhr und schliessen wir um 17.00 Uhr ab. Zwischendurch geniessen wir ein einfaches Mittagessen, das von uns bereitgestellt wird.

Ort

Meditationszentrum Haus Tao. Mehr Infos und Wegbeschreibung auf www.haustao.ch.

Inhalt

Die Übung der Achtsamkeit und Meditation geschieht nach einem strukturierten Tagesablauf. Jede Person entscheidet, welche Inhalte für sie stimmig sind. Die Übung geschieht grösstenteils in Stille.

Dagmar Jauernig (Sati-Zen-Lehrerin) wird eine Meditation anleiten und Fragen beantworten.

Kosten

Entsprechend der buddhistischen Tradition wird kein festes Honorar verlangt. Dies wird von den Kursteilnehmenden nach freiem Ermessen am Ende des Kurses gegeben.

Anmeldung

Bis spätestens Freitag, 30. November 2018 an Marc Bächle: marc.baechle@gmx.ch

