

Stiller Geist – Klarer Geist

samadhi - vipassana

„Geist und Interesse müssen nach Innen gerichtet werden – dann nimmt der Geist an Kraft zu, lernt das Subtile begreifen und geht darin unter.

Verschwindet die gegenwärtige „Ich-heit“, dann ist das Eigentliche entdeckt; was bleibt, ist das Reine Sein.

Bewahrt einen offenen Geist, geht nach Innen und entdeckt das Selbst, dann wird die Wahrheit aufscheinen“

Ramana Maharshi

Anreise: ab 15:00 Uhr
Beginn: Fr 18:00 Uhr mit dem Abendessen
Ende: So 13:00 Uhr

Anmeldung für Unterkunft bitte direkt bei:
Schnitzmuehle: e-mail: info @schnitzmuehle.de
oder Tel.: 09942 / 94 81-0
Kennwort: „Zeit für dich Selbst – Monika Grett“

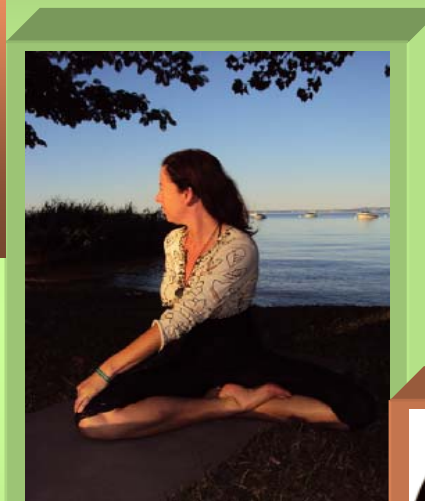
Kosten pro Person:
Unterkunft / Verpflegung:
DZ „Hacienda“ mit HP 120,00 €
DZ „Lodges“ mit HP 150,00 €
EZ mit HP auf Anfrage verfügbar

Anmeldung und Info für das Seminar bitte bei:
Monika Grett
Telefon: 0172 1543172
e-mail: Monika_Grett@web.de

Seminargebühr: 110,00 €
Die Seminargebühr lässt Raum für das „Dana“ (freie Spende) nach buddhistischer Tradition am Ende unserer gemeinsamen Zeit.

Die *Anmeldung* erfolgt durch die Überweisung der Seminargebühr von 110,00 €
Bankverbindung: Monika Grett,
Santander Bank München, BLZ 70010111,
Kto.: 238 70 55 700,
Verwendungszweck.: „Zeit für dich Selbst“ + Name

Yoga & Meditation



Energie - Atem - Stille

Adventure Camp

Freitag 12. - Sonntag 14. Oktober 2012



Zeit für dich Selbst

Eine Zeit in Stille mit gemeinsamer Praxis des körperorientierten Yoga (Asana und Pranayama) und des meditativen sich Zurückziehens von der Sinnenwelt (Pratyahara) zum Betreten des Inneren Weges zur Verwirklichung der geistigen Stufen des Yoga (Dharana, Dhyana, Samadhi).

In diesem Seminar werden wir uns die Bedeutung der Meditation als gegenwärtiges, stilles, bewusstes Sein in allen Körperpositionen, Atem, Gefühlen und Stimmungen bewusst machen und selber erleben, dass Yoga im Körper und in den Sinnen beginnt und das eine wunderbare Vorbereitung ist für den Weg der Meditation zum Erleben meditativer Freude, Stille und Klarheit des ursprünglichen Herz-Geistes.

Neben der Zeit für Yoga, stille und angeleitete Meditationen, Mantra-Chanting, Belehrungen und der Möglichkeit für Fragen zu Yoga, Meditation und Lehre wird es auch Gelegenheit dafür geben, die Natur und den Wellnessbereich des Adventure Camp zu genießen.

Wir freuen uns, wenn du dabei bist

Monika und Charlie



Yoga & Meditation mit Monika und Charlie



Monika Grett,
praktiziert seit 17 Jahren
Yoga sowie
buddhistische Meditation.
Sie ist geprüfte
Yogalehrerin (Hatha-
Yoga, Sivananda-
Tradition).



Charlie Pils,
vermittelt seit 18 Jahren
Geistesstille- und
Einsichtsmeditation
(*Samadhi und Vipassana*).
Er ist in der spirituellen
Leitung des Meditations-
zentrums Buddha-Haus
München.
www.charlie-pils.de

Zeit für dich Selbst

Kursort:

Adventure Camp Schnitzmühle

**Schnitzmühle 1
94234 Viechtach
Bayrischer Wald**

www.schnitzmuehle.de
Telefon: 09942/9481-0

