



STILLE - MOMENTE

ein Kurs zur Vertiefung von Gelassenheit und Ruhe im Alltag

geeignet für erfahrene Meditierende, die ihre Praxis neu entdecken möchten

Es gibt in Wahrheit zwei Reisen: die Reise vom Ursprung zum Leben in der Welt und die Reise vom Leben der Welt zurück zum Ursprung. Hazrat Inayat Khan

Dieser Stille-Kurs ist eine gute Wahl, wenn Sie/wenn du..

- Unterstützung wünschst, um deine Meditations-Praxis in deine alltägliche Aktivität zu integrieren
- neue Ansätze kennenlernen möchtest, um mit deinen Emotionen und Gedanken umzugehen
- deine Aufmerksamkeit und deine geistigen Fähigkeiten entwickeln möchtest
- einfach Freude am Praktizieren hast

Kursdauer: 7.Januar bis 21.Mai 2027

Aufbau und Methodik: Nach einer Einführung in die thematischen Inhalte sowie den praktischen Ablauf, baut sich der Kurs mit Anregungen für deine regelmässige individuell gestaltete Meditation im Alltag auf. Vierzehntäglich erhältst du neue Impulse. Parallel dazu besteht die Möglichkeit, auftauchende Fragen mit der Kursleiterin zu betrachten. Im März und April stehen zusätzlich Termine für ein persönliches Gespräch zur Verfügung. Ende Mai treffen sich die Teilnehmenden zu einem gemeinsamen Abschluss.

Leitung: Margareta Wicki, Meditationslehrerin LKS, Erwachsenenbildnerin, jahrzehntelange Praxis in verschiedenen Meditationstechniken, seit 2007 Begleitung von Einzelnen und Gruppen auf ihrer inneren und äusseren Reise

Ort: Individuell gestaltbar, die zwei physischen Treffen Ende März/Anfang April und Ende Mai finden im Raum Zentralschweiz statt.

Kosten: CHF 125.-

Kontakt und Anmeldung: Bitte kontaktiere/n (Sie) bei Fragen, für genauere Auskünfte zum Kurs und für ein Anmeldeformular M. Wicki unter info@entdeckenundentwickeln.ch