

WORKSHOP

ZURÜCK ZUR QUELLE

Samstag, den 30. November 2024



Thema

DIE 9 STUFEN DER SAMATHA-MEDITATION

Inhalt

Es lohnt sich, das Leben mit all seinen Facetten wieder in die eigenen Hände zu nehmen, denn wir haben alles, was es braucht, um erfüllt und glücklich zu sein!

Die Praxis dieser Meditation zeigt uns den Weg zurück zur Quelle und gibt uns ein Verständnis darüber, wie wir mit den Hindernissen umgehen und sie überwinden können.

In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit für die philosophischen Hintergründe und die Bedeutung für unser Leben, für körperliche und meditative Achtsamkeitssequenzen, für Reflexionen, Austausch und die individuelle Umsetzung in den Alltag

Termin/Zeit

Samstag, 30. November 2024: 10h – 16h

TN-Zahl

6 - 12

Ort

Institut für Yoga & Ayurveda, Landstr. 67, 8450 Andelfingen, Nähe Bahnhof, siehe: <https://www.yoga-andelfingen.ch/home/leicht-zu-finden/>

Kosten

CHF 100

Info

Gabriela Huber / gh@yoga-andelfingen.ch oder +41 (0)79 276 50 20

Referentin



Gabriela Huber-Mayer, Yogalehrerin und Yogatherapeutin YS, Meditationsleiterin, Coach & Supervisorin BSO, Autorin, Dozentin & Seminarleiterin, seit 30 Jahren Studium und Praxis der östlichen Philosophien, seit 2008 im Redaktionsteam von «YOGA! Das Magazin», <https://www.yoga-andelfingen.ch>

Anmeldung

Bitte schriftlich an: gh@yoga-andelfingen.ch

Unterbringung

z.B. **B&B** (Nähe Bahnhof Andelfingen): <https://www.wegmann-obst-wein.ch/bnb/-/ubernachten-oder-Unterkunfte-an-der-Bahnlinie-Winterthur-Schaffhausen> oder wer ein Auto hat in **Autohalle Andelfingen**: <https://autohalle.ch/hotel/> Bitte überall **frühzeitig reservieren!**

Annulation

60 Tage bis 30 Tage vor Kursbeginn CHF 25 / 30 Tage bis 2 Tage vor Kursbeginn 50 % der Seminarkosten / ab 2 Tage vor Kursbeginn 100% der Seminarkosten, wenn kein Ersatz gefunden wird