

# Mit dem Leben fließen

## Ein Achtsamkeits-Wochenende in Morschach



**Freitag 21. bis Sonntag 23. Juni 2024**

Inmitten der Natur mit Blick auf See und Berge sich eine Pause gönnen - innehalten - die Betriebsamkeit für ein Weilchen verabschieden - in der Stille sein - die Fülle des Augenblicks wahrnehmen - sich vom Fluss des Lebens tragen lassen.

Dazu laden diese Tage ein.

Das Wochenende eignet sich sowohl für Personen, die mit der Achtsamkeitspraxis vertraut sind als auch für Menschen, die diese Praxis kennen lernen möchten. Meditationserfahrung ist nicht erforderlich. Offenheit und Freude, sich auf das Entstehende einzulassen, genügen.

### **Datum & Programm**

Freitag 21. Juni 2024, 18.00 bis Sonntag 23. Juni 2024, ca. 13.30.

Angeleitete Achtsamkeits- und Meditationsübungen sowie Zeit zur freien Verfügung.

### **Ort**

Mattli Antoniusshaus, Seminar- und Bildungszentrum, 6443 Morschach.

[www.antoniusshaus.ch](http://www.antoniusshaus.ch)

### **Leitung**

Nicola Ehrli, [www.mbsr-ehrli.ch](http://www.mbsr-ehrli.ch)

MBSR-Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin, Yoga-Nidra Kursleiterin, Qigong-Kursleiterin

### **Kosten**

#### Kurskosten

Kursprogramm (total 10 Std. Praxis) sowie Anteil Kursraum

Pro Person

Fr. 400.-

#### Pensionskosten

Unterkunft und Verpflegung (Vollpension) inkl. Kurtaxe und Nachhaltigkeitsbonus im Einzelzimmer, Doppelzimmer oder Touristenlager. Verschiedene Preisklassen ersichtlich auf [www.antoniusshaus.ch](http://www.antoniusshaus.ch).

**HINWEIS:** Die Zimmerreservation ist Sache der Teilnehmenden. Bitte dafür rechtzeitig mit dem Antoniusshaus Kontakt aufnehmen. Ebenso erfolgt die Abrechnung von Unterkunft und Verpflegung direkt mit dem Antoniusshaus.

### **Kursanmeldung & Kontakt**

Anmeldung zum Kurs bis spätestens 16. Mai 2024 an Nicola Ehrli, Elisabethenstrasse 43, 8004 Zürich, 043 322 06 40, [abm@ehrli.com](mailto:abm@ehrli.com)