

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

Leitung

Nicola Ehrli, 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.

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