



Stille-Retreat Landguet Ried, Niederwangen bei Bern

Freitag, 11. Dezember (9 Uhr) bis

Sonntag, 13. Dezember 2020 (bis 16 Uhr)

Mit Gabriela von Arx und Regula Siegfried



Gabriela von Arx
www.gabrielavonarx.ch



Regula Siegfried
achtsamkeit-bern.ch



Die Sehnsucht danach, einfach nur zu sein. In Stille. Den Geräuschen lauschen, die Hektik des Alltags legt sich und die Gedanken werden allmählich leiser. Zusammen sein in Stille. Nichts tun. Nichts müssen. Nichts wollen. Einfach nur das: SEIN. In Einklang mit dem Rhythmus des Tages üben wir die Grundübungen der achtsamkeitsbasierten Arbeit: Meditation, Gehmeditation, Bodyscan, Yoga. Dazu gibt es Einzelgespräche und Essen in Stille. Sich innerlich ordnen, Raum schaffen, innehalten, verschnauften und Klarheit finden.

Gabriela von Arx und Regula Siegfried, beides erfahrene MBSR/ MBCL- Lehrerinnen und Dozentinnen am Institut für Achtsamkeit IAS, leiten diesen Retreat in der Nähe von Bern

Seminarkosten: CHF 480.-*

Unterkunft inkl. vegetarisches Essen CHF 300.-

*Reduktion auf Anfrage möglich

Anmeldeverfahren:

Anmeldung fürs Retreat bitte bei Gabriela von Arx oder Regula Siegfried
gabriela@gabrielavonarx.ch, re.siegfried@bluewin.ch

Anmeldung für Unterkunft und Verpflegung bitte direkt beim Landguet Ried:
office@landguet.ch

Website Landguet Ried
www.landguet.ch