



## ZenStille Retreats 2023

### Achtsamkeit - Yoga - Meditation

26. - 29. Mai: ZenStille Retreat an Pfingsten

24. - 27. August: ZenStille Retreat im Sommer

Mit Dagmar Jauernig

#### ZenStille: Achtsamkeit - Yoga - Meditation

Im Zentrum der ZenStille Retreats steht die stille (Sitz-, Geh- und Arbeits-)Meditation. Die Praxis wird in Vorträgen und in angeleiteten Meditationen alltagsnah erläutert. Einfache, aus dem Yoga inspirierte Körper- und Atemübungen erweitern die Achtsamkeit und unterstützen ein direktes Verständnis der unmittelbaren Zusammenhänge von Körper und Geist ebenso wie das direkte Verstehen komplexer Lehrinhalte. So verstärken wir das uns innewohnende Potenzial zu echter Freiheit und Glück.

#### Tagesablauf

Wir üben 2x täglich Yoga sowie mehrmals täglich Sitz- und Gehmeditation. Die Praxis wird präzise angeleitet und in verschiedenen Vorträgen alltagsbezogen erläutert.

Der Kurs findet im **edlen Schweigen** statt; die äussere Stille unterstützt die innere Ruhe und Klarheit. Zeiten des achtsamen Gesprächs bilden ein weiteres alltagsnahes Übungsfeld.

#### Termine 2023

Die beiden Wochenenden sind unabhängig voneinander und können gemeinsam oder einzeln besucht werden.

#### 26. - 29. Mai: ZenStille Retreat an Pfingsten

**Kursdauer:** Freitag, 26. Mai, 19 Uhr, bis Pfingstmontag, 29. Mai, 14 Uhr

#### 24. - 27. August: ZenStille Retreat im Sommer

**Kursdauer:** Donnerstag, 24. August, 19 Uhr, bis Sonntag, 27. August, 14 Uhr

**Kosten:** Fr. 255.- (€ 240.-) pro Wochenende für Unterkunft, Verpflegung und Organisation

**Honorar:** Dana für den Lebensunterhalt der Lehrerin (siehe unten).

#### Dana

Entsprechend der buddhistischen Tradition fordern die Lehrenden kein festes Honorar. Dies wird von den Kursteilnehmenden nach freiem Ermessen am Ende des Kurses gegeben. Es ist das Haupteinkommen der Lehrenden.

#### [Anmeldung](#)

<http://www.haustao.ch/de/Termine/ZenStille-Retreats-2023?pdfview=1>