



Meditation für Fortgeschrittene (Spirituelle Begleitung) 2021-2023
Nächste Retreats der Oberstufe

4.-7. November 2021 **12.-15. Januar 2023**
Beginn Donnerstag 19 Uhr Ende Sonntag 14 Uhr

Sag mir, wer ist innen? Enlightenment Intensive

Ein Retreat zur Begegnung mit uns selbst
mit Erika Radermacher, Margrit Meier, Bruno Baumgartner, Esther Serrallach & Santosh Augstburger

Wiederholerpreis CHF 300 mehrfach Buchende CHF 250

Wer bin ich? In dem aus dem modernen *Hinduismus* hervorgegangenen „Wer bin ich?“-Prozess konfrontieren wir uns immer und immer wieder mit der einen Frage „Wer bin ich?“ Wir schliessen alles aus, was uns von dieser Frage ablenkt. Nach und nach gelingt es uns zu erkennen, wie sehr wir uns mit Verstand und Gefühlen identifizieren. Und dass wir, wenn wir an der Frage dran bleiben, schliesslich am Ziel ankommen: bei der eigenen Essenz.

19.-21. Nov. 2021 **1.-3. Apr. 2022** **25.-27. Nov. 2022**
10.-12. März 2023 **24.-26. Nov. 2023**
Beginn Freitag 19 Uhr Ende Sonntag 14 Uhr 2-Tage-W.E.

Handwerk der spirituellen Begleitung laufende Module

Laufende Fortbildung in Humanistischer Psychologie, Familien- Stellen, Schamanischem Heilen und Einführung in die Bilderwelt des TAROT mit Margrit Meier & Erika Radermacher

Preis je CHF 375 Frühbuchende CHF 300 mehrfach Buchende CHF 250

Je mehr wir meditieren, über uns selbst erfahren und am Erfahrenen wachsen, desto mehr wächst das Mitgefühl in uns, das wir unserem Umfeld entgegenbringen können. Wir schulen unsere Fähigkeit, zu sehen, zu hören, zu fühlen und festzustellen, was wirklich mit uns selber und was mit unserem Umfeld los ist. Und wir üben uns darin, mit Geduld und Hartnäckigkeit friedfertige und heilsame Lösungen zum Wohle aller Wesen anzustreben.

30. Juni – 3. Juli 2022 **08.-11. September 2022**
15.-18. Juni 2023 **07.-10. September 2023**
Beginn Donnerstag 19 Uhr Ende Sonntag 14 Uhr

Leben in der eigenen Essenz - (neuer Kursinhalt)

Vier Retreats mit Vasumati Hancock

Preis je CHF 690 Frühbuchende CHF 550 mehrfach Buchende CHF 450

Jeder Mensch hat mit der Lösung seiner Konflikte eine Mission zu erfüllen. Gelingt die Mission, so verwirklicht sich Essenz – das, was wir als Ureigenes in dieses Leben mitgenommen haben - in einem ganz bestimmten Aspekt in uns. Letztlich will jeder Aspekt unserer Persönlichkeit in uns erlöst sein. Mit anderen Worten ist Essenz die Wirkkraft innerer Verwandlung, die es zu entdecken gilt.



Viele von uns entwickelten im Verlauf unseres Lebens ein Selbstbild des Mangels, des Ungenügens, um das herum wir unsere Persönlichkeit entwickelten, um den Mangel zu kaschieren. In Wahrheit ist dieser «Mangel» kein Mangel, sondern der Verlust des Bewusstseins um die eigene Essenz, die es wieder zu entdecken gilt.

10.-13. November 2022

Beginn Donnerstag 19 Uhr

Ende Sonntag 14 Uhr

09.-12. November 2023

Authentische Spiritualität im alltäglichen Miteinander

Zwei Herbst-Retreats 2022 und 2023 mit Dr. phil. Georg Klaus,

Präsident Deutsche Gesellschaft für alternative Medizin

Preis je CHF 690

Frühbuchende CHF 550

mehrfach Buchende CHF 450

Die Verbindung von Spiritualität und Alltag – quasi die «Meditation auf dem Marktplatz» - ist ein zentrales Anliegen von Georg Klaus, das er aus seinen Indien-Aufenthalten mitgenommen hat. Meditation als Zustand innerer Glückseligkeit muss auch den Irrungen und Wirrungen des Alltags standhalten können. Letztlich geht es darum, dem Inneren Heiler/der Inneren Heilerin zu begegnen und Raum zu geben. Damit wird auch möglich, anderen Menschen heilend zu begegnen. Diese beiden Retreats laden dazu ein, Haltungen der spirituellen und humanistischen Psychologie – wie Echtheit, Authentizität, Offenheit, Empathie – zuzulassen und zu fördern.

23.-26. Februar 2023

Beginn Donnerstag 19 Uhr

Ende Sonntag 14 Uhr

Die Stille als Lehrerin

Ein Schweige-Retreat zur Begegnung mit uns selbst

mit Bruno Baumgartner, Meditationslehrer und Supervisor

Preis je CHF 690

Frühbuchende CHF 550

mehrfach Buchende CHF 450

Wieder die Möglichkeit, in der Stille eins zu werden mit dem was ist. Während diesen vier Tagen werden wir ermutigt, tief in den Kontakt mit unserer wahren Natur einzutauchen. Das ganze Retreat findet im Schweigen, in der Hingabe an das «Nichtstun» statt. Wir sitzen entspannt und beobachten einfach, ohne einzugreifen. *Es geht darum, ganz da zu sein, ohne eine Trennung zwischen uns und dem Hier und Jetzt.*

Im Wechsel von Sitz-, Geh- und Latihan-Meditation richten wir die Aufmerksamkeit interessiert und urteilsfrei auf Prozesse, die im Wechselspiel der inneren und äusseren Wahrnehmungen auftauchen. Wir pflegen Qualitäten, die Ruhe und Klarheit bringen, mit dem Ziel, diese für den Alltag verfügbar zu machen.

Vier Tage sind kurz. Um nicht stecken zu bleiben, besteht das Angebot von Einzelgesprächen mit der Kursleitung.