



AUSZEIT IN DER STILLE

Achtsamkeit und Meditation



WAS	Auszeit in der Stille
WER	Lucina Lanfranchi, MBSR- und Yoga-Lehrerin
WANN	Freitag, 21. November 2025 bis Sonntag, 23. November 2025
WO	Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

AUSZEIT IN DER STILLE

Achtsamkeit und Meditation



WAS

Sich eine Auszeit gönnen – innehalten – in Kontakt mit sich selber kommen und gestärkt und inspiriert in den Alltag zurückkehren.

Mit sanften Körperübungen aus dem Yoga sowie angeleiteten und stillen Meditationen im Sitzen, Gehen, beim Sprechen, Zuhören und Essen versuchen wir, die gegenwärtigen Erfahrungen entspannter wahrzunehmen und zu akzeptieren. Die wohlwollende Achtsamkeit fördert unsere geistige Klarheit, innere Freiheit und das Mitgefühl für uns und andere.

Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt. Daneben gibt es auch freie Zeit, um sich auszuruhen, spazieren zu gehen, und die Natur rund ums Haus zu genießen.

WER

Lucina Lanfranchi, MBSR- und Yoga-Lehrerin (MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction / Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

Zielpublikum

Alle Interessierten, AnfängerInnen wie auch Meditationsgeübte sind herzlich willkommen.

WANN

Freitag, 21. November, 18 Uhr bis Sonntag, 23. November 2025, 14 Uhr
Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn bei:
Lucina Lanfranchi, Giacomettistrasse 21, 7000 Chur
E-Mail: lucina.lanfranchi@bluewin.ch, Tel +41 (0)79 719 65 15

WIEVIEL

Kurs CHF 80, für Infrastruktur, Administration und Dana/Spende für den Kurs. Bitte Bargeld mitnehmen.
Maximal 14 Teilnehmende

WEITERES

Mitbringen: Evtl. eigenes Meditationskissen oder -bänkchen, bequeme Kleider, warme Socken, eine Decke für Übungen im Liegen, passende Schuhe und Kleider für Gehmeditation draussen.