

# AUSZEIT IN DER STILLE

Achtsamkeit und Meditation



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, spazierenzugehen und die Natur rund um das Kloster zu geniessen.

## **Wer**

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

Zielpublikum: Alle Interessierten, Anfängerinnen und Anfänger wie auch Meditationsgeübte sind herzlich willkommen.

## **Wann**

Freitag, 27. November, 18 Uhr bis Sonntag, 29. November 2026, 14 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:

Lucina Lanfranchi, lucina.lanfranchi@bluewin.ch, +41 (0)79 719 65 15

## **Wie viel**

Kurs CHF 200 bis CHF 300 (nach Selbsteinschätzung)

Maximal 14 Teilnehmende

## **Weiteres**

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