

### 3-tägiges Meditations Retreat

Gönn dir ein paar Tage ohne Ablenkung. Ganz für dich zu sein.

Du kannst dich auf ein abwechslungsreiches Programm aus stillen Meditationsformen und körperlicher Achtsamkeit freuen.

Manchmal sitzend oder liegend aber auch in Bewegung auf der Matte oder draussen in der Natur entdecken wir verschiedene Achtsamkeitsübungen (wieder) neu.

Die Retreatzeit verbringen wir grösstenteils im edlen Schweigen und ohne Kommunikationsmedien (Digital Detox), um so eine geruhige Basis für das Jahresende zu finden.

Für dein leibliches Wohl sorgt das preisgekrönte Seminarhotel Propstei Wislikofen, wo du Vollpension mit vegetarischem Buffet, ein Einzelzimmer und die angenehm ruhige Umgebung geniessen kannst.



**Datum:** Freitag 29. November 2024 bis Sonntag 1. Dezember 2024

#### Programm:

Freitag:

15:00 - 16:00 Eintreffen in der Propstei, Zimmer beziehen, Ankommen

16:00 - 18:00 Kursstart, Meditationspraxis, Eintauchen ins Schweigen

18:00 - 20:00 Abendessen und freie Zeit

20:00 - 20:45 Abendmeditation

20:45 - 21:30 Abendmeditation \*

Samstag:

06:30 - 07:00 Morgenmeditation \*

07:00 - 09:00 Frühstück und freie Zeit

09:00 - 12:00 Meditationspraxis

12:00 - 14:30 Mittagspause und freie Zeit

14:30 - 18:00 Meditationspraxis  
18:00 - 20:00 Abendessen und freie Zeit  
20:00 - 20:45 Abendmeditation  
20:45 - 21:30 Abendmeditation \*

Sonntag:

06:30 - 07:00 Morgenmeditation \*  
07:00 - 09:00 Frühstück und freie Zeit  
09:00 - 12:00 Meditationspraxis, gemeinsamer Kursabschluss, Auflösen des Schweigens  
12:00 - 13:30 Mittagessen, anschliessend Individuelle Abreise

\* freiwillig

Dieses Programm entspricht einem groben Ablauf und kann je nach Gegebenheiten angepasst und leicht abgeändert werden.

## Leitung



Wir haben zusammen die MBSR-Ausbildung gemacht und sind seither im Interventions-Austausch: Matthias Wigger (achtsamzeit.ch), Umweltlehrperson, Grafiker, Familienmensch und MBSR-Lehrer, und Susann Büsser (susannbuesser.ch), Physiotherapeutin, Pilates - und Slings - Enthusiastin und MBSR - Lehrerin.

## Angebot und Preise

Kosten regulärer Preis: 850 CHF  
Frühbucherpreis: 750 CHF, bei Anmeldung bis am 31.08.2024

Die Retreatkosten beinhalten Kurskosten, Unterkunft im Einzelzimmer mit Vollpension und Kurtaxe. Exkl.: An-/Abreise, zusätzlich bezogene Snacks und extra Dienstleitungen der Propstei.

## Anmeldung und weitere Auskünfte

Wende dich direkt an Matthias oder Susann um dich anzumelden oder Fragen zu klären. Die Anzahl TeilnehmerInnen ist beschränkt.

**Wir freuen uns auf spannende Tage mit dir!**