

Herz Meditations-Retreat

Sommer 2014

11./12. Juli 2014

„Gelassenheit durch Loslassen“

Programm



Datum Freitag, 11. Juli – Samstag, 12. Juli 2014
Dauer Freitag, 17.30h bis Samstag, 16.30h
Ort Kloster Mariazell Wurmsbach, 8715 Bollingen/SG
(www.wurmsbach.ch)
Kosten: CHF 480.- (Einzelzimmer mit Vollpension, exkl. Getränke)
Anmeldefrist: Donnerstag, 22. Mai 2014

Telefon 044 272 22 70 Mobile 078 667 1874
www.wisdom-incorporated.com info@wisdom-incorporated.com

Programm

Freitag, 11. Juli 2014

17.30h	Ankunft im Kloster Wurmsbach, Bezug der Zimmer
18.00h -19.00h	Abendessen
19.15h-22.00h	Meditation 1 Herzmeditation/Atmung Theorie

Samstag

08.00h-09.00h	Frühstück
09.15h-12.15h	Meditation 2 Herzmeditation/Atmung/Singen Theorie Kurze Pause dazwischen
12.15h-13.15h	Mittagessen
13.30h-16.30h	Meditation 3 Gehmeditation / Singen Theorie
16.30h	Heimfahrt

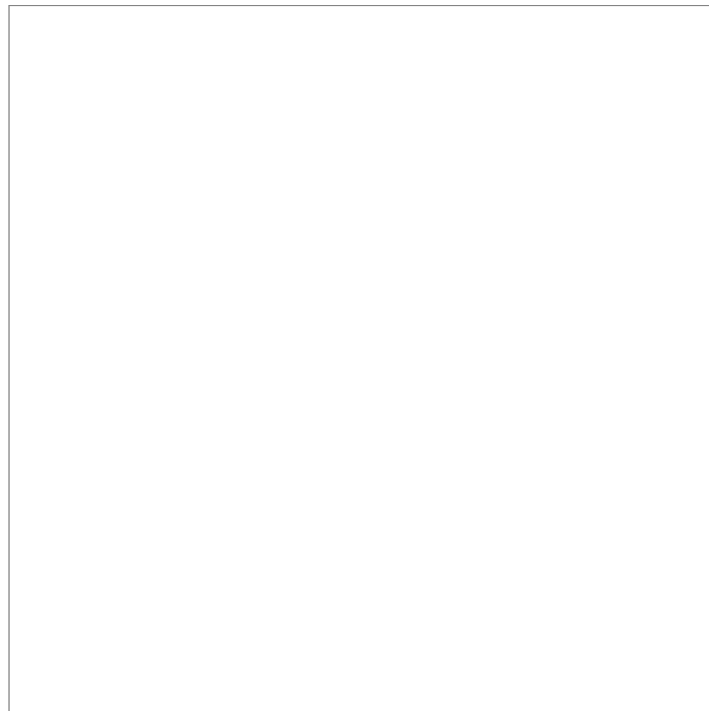
Meditationskissen und Decken sind vorhanden.

Mitnehmen

- Warme, bequeme Meditationskleider, Socken (Trainer, etc.)

- Notizblock oder A-4 Heft, Stifte
- Bequeme Schuhe (Wasserresistent falls es regnet), Sonnenschutz (Sonnenbrille, Sonnencreme, etc.), eventuell Regenschutz (Geh-Meditation draussen!)

Anfahrt



Auto

Von Zürich aus über Seestrasse nach Rapperswil oder über Forch Autobahn nach Rüti/Jona.
Dauer: ca. 3/4h.

Bahn

Zürich HB-Rapperswil mit S7. Umsteigen Bahn bis Haltestelle Blumenau: sind noch ca. 30 Min. Fussweg, immer am See entlang – sehr schöner Kies-Weg bei entsprechendem Wetter.

Anreise bis St. Dionys: Busfahrer beim Einsteigen bitten, dass er Sie dort raus lässt, denn es ist nur eine provisorische Haltestelle. Von dort sind es noch ca. 20 Min. immer Richtung See auf einem asphaltierten Fuss/Fahrradweg.

Anreise mit dem Taxi ab Rapperswil (ca. Fr. 30.-)

Anmeldeformular

Name _____ Vorname _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____ Email-Adresse _____

Essen: ich bin VegetarierIn (kein Fleisch, kein Fisch)

ich esse Fisch

ich esse Fleisch

Mit der untenstehenden Unterschrift melde ich mich verbindlich zum Kurs an. Den
Einzahlungsschein erhalte ich nach der Anmeldung zugestellt.

Datum / Unterschrift _____

Anmeldefrist: Donnerstag, 22. Mai 2014