



Retreat im Norden von Deutschland

mit

Ayya Mudita

„Die Achtsamkeit auf den Körper“

Kāyagatāsati Sutta (MN 119)

Freitag 22. bis Donnerstag 28. November 2019

In diesem Retreat werden wir uns intensiv den Körperbetrachtungen widmen. Der Fokus liegt dabei auf der Verbindung von klarer Erkenntnis und Konzentration. Zur Unterstützung und Vertiefung der Praxis wird die gesamte Zeit im Schweigen stattfinden.

Der Tagesablauf hält einen ausgewogenen Wechsel von gemeinsamen und individuellen Meditationsphasen bereit, täglich gibt es Dhamma Instruktionen und Vorträge, sowie Praxisgespräche in der Gruppe und persönlich. Wenn es die Witterung zulässt, sind Übungsperioden in der Natur vorgesehen.

Kosten

Verpflegung pro Person/Tag:	16,00 €
Übernachtung pro Person/Tag:	
Einzelzimmer mit Bad	51,00 €
Einzelzimmer mit geteiltem Bad	46,00 €
Doppelzimmer mit Bad	36,00 €
Doppelzimmer mit geteiltem Bad	31,00 €
Dreibettzimmer	31,00 €

Bettwäsche kann auch selbst mitgebracht werden, dann verringert sich die Gesamtsumme um 5,--€.

(Die Miete für den Seminarraum sowie die Hälfte der Verpflegungskosten trägt der Sarana Dhamma Treffpunkt, dieser Abzug ist in den o.g. Preisen bereits berücksichtigt).

Bitte bei der Anmeldung angeben, welche Zimmerkategorie bevorzugt und ob Bettwäsche mitgebracht wird oder nicht! Sollte es aus Kapazitätsgründen Änderungen bei der Zimmerbelegung geben, informieren wir Euch umgehend! Im Seminarhaus stehen Yogamatten und Meditationskissen zur Verfügung. Ihr könnt gern eure eigenen Utensilien benutzen. Ein Tuch oder eine Decke zum Umhängen ist sicher nützlich.

Hinweis:

Sollte jemand aus finanziellen Gründen nicht am Kurs teilnehmen können...bitte meldet Euch bei Christina und Ayya Mudita!!! Es gibt die Möglichkeit einzelne Plätze zu fördern.

Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 10. August 2019 per Email an

Christina Schmidt: c.schmidt@sarana-dhamma-treff.de

Nach Anmeldeschluss versenden wir Anmeldebestätigungen mit weiteren Informationen!

SARANA Dhamma Treffpunkt Bad Pyrmont

www.sarana-dhamma-treff.de

info@sarana-dhamma-treff.de