

5 Tage Herz Meditations-Retreat mit Stefan Faust im Karunahaus, 31. Januar – 4. Februar 2024

Herzmeditation schafft eine Verbindung mit unserem eigenen Herzen. Wir sind in der Lage besser zu spüren was unser Herz sich wünscht und wie sich unser Leben entwickeln möchte. Wir kultivieren Metta Meditation (liebvolle Güte), Tonglen (Herzatem) und offenes Gewahrsein und schaffen dadurch Raum und Weite in uns, so dass Ruhe und Zufriedenheit einkehren können. Der Tagesablauf wird mit kreativen Formaten aufgelockert: Yoga Nidra, einfache Atemübungen, Gehmeditation, achtsames Sprechen und bewegte Meditation. Ergänzt wird der Retreat mit kurzen Vorträgen zum spirituellen Weg. Donnerstag bis Samstag verbringen wir im Schweigen. Dieser Retreat ist ideal für Yog*inis, welche noch wenig Retreat-Erfahrung haben und einen sanften Einstieg suchen.



Programm

Mittwoch

Ab 16.00 Anreise
18.00 Willkommen
18.30 Abendessen
19.30 Vortrag & Meditation

Donnerstag bis Samstag (in Stille)

07.00 Atem & Meditation
08.30 Frühstück
09.30 Meditation & Gehen
12.30 Mittagessen
15.00 Meditation & kreative Formate
18.30 Abendessen
19.30 Abendprogramm

Sonntag

07.00 Atem & Meditation
08.30 Frühstück
09.30 Meditation & Gehen
12.30 Mittagessen
13.30 Abschlussrunde
Ab 14.30 Abreise

Ort und Lehrer

Karunahaus

Das Seminarhaus liegt auf einer Sonnenterrasse über dem Toggenburg, mit fantastischem Blick auf die Churfürsten. Die Zimmer sind renoviert und die Küche vegan, frisch und regional.

Das Haus ist ab Zürich mit öV in 2h zu erreichen. Weitere Details unter www.karunahaus.ch

Stefan Faust

Stefan ist Yoga- & Meditationslehrer. Er leitet die Yogalehrer-ausbildung von Yogamoves, unterrichtet in diversen Studios in Zürich und ist Mitgründer des Vereins Yogastudium. Seit 15 Jahren praktiziert er intensiv Meditation.

Kosten und Konditionen

Preis pro Person, beinhaltet

- Unterkunft, Vollpension und 38h Unterricht & Vorträge
 - Mehrbett-Zimmer: 1'058 CHF
 - Doppel-Zimmer: 1'138 CHF
 - Einzel-Zimmer: 1'226 CHF

Die Anmeldung wird durch eine Anzahlung¹⁾ von 100 CHF gültig. Der volle Betrag ist per 26. Januar fällig. An- und Rückreise sowie Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Min. 10, max. 15 TeilnehmerInnen

Das Wochenende ist für alle Erfahrungsstufen geeignet

Anmeldung per E-Mail an stefan@heartmind.ch

1) Die Anzahlung wird im Falle von Krankheit oder Unfall mit einem schriftlichen Arztzeugnis zurück erstattet