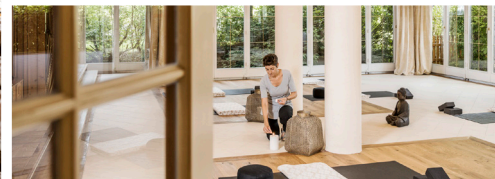


„Gemeinsam tauchen wir ein, in die faszinierende Welt der Meditation. Wir lernen eine Jahrtausende alte Technik, die unsere Selbstliebe und Intuition stärkt. So fühlen wir uns vom Leben immer mehr getragen.“



ENTDECKE DIE STILLE IN DIR - UNABHÄNGIG VOM LÄRM IM AUSSEN MEDITATIONSRETREAT MIT KESARI

7. - 10. April 2022

MEDITATIONSRETREAT MIT KESARI

Donnerstag, 7.4. - Sonntag, 10.4.2022



ÜBER KESARI

Kesari hat eine außergewöhnlich umfangreiche Ausbildung über 12 Jahre zum Meditationslehrer absolviert. Sie gibt international Meditationsworkshops und -Retreats, hält Vorträge, arbeitet als Life-Coach und Heilpraktikerin und hat Artikel über Meditation, Heilung und Selbstheilung in verschiedenen Zeitschriften veröffentlicht.

Kesari strahlt eine große, innere Ruhe aus, die sich unmittelbar auf die Teilnehmer überträgt. Ihr einfühlsamer, undogmatischer Unterricht holt die Teilnehmer dort ab, wo sie stehen. Ihr Talent ist es, Schüler aller Levels in ihren Kursen zu vereinen. Mit ihrer offenen und sympathischen Art begleitet sie kompetent alle Prozesse: So fällt es den Teilnehmern leicht, das Land der Stille zu betreten.

2017 hat sie Ihr eigenes Meditationszentrum gegründet - auf einem verwunschenen, alten Bauernhof in der Nähe des Ammersees. Dort lebt und arbeitet sie zusammen mit ihrem Partner.

www.kesari.de

MEDITIEREN LERNEN

Entdecke die Stille in Dir, unabhängig vom Lärm im Außen

Indem wir die Stille in uns entdecken, beginnen wir, eine innere Leichtigkeit zu entwickeln, die sich auch im Alltag immer mehr etablieren kann. Wir lernen Stress, Ängsten oder Belastungen gelassener zu begegnen und können immer schneller wieder loslassen. Meditation ist das Entdecken von innerer Mühelosigkeit und Leichtigkeit - damit wir leichtfüßig, ausgeglichen und glücklich durchs Leben gehen können.

Der Kurs ist für alle Levels geeignet. Es werden Übungen vermittelt, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

ZUM PROGRAMM

DONNERSTAG | individuelle Anreise

- 16.00 - 17.45 Uhr Meditation in Theorie & Praxis

FREITAG - SAMSTAG

- 09.30 - 12.45 Uhr Meditation in Theorie & Praxis

SONNTAG

- 08:30 - 10:00 Uhr Meditation in Theorie & Praxis
- individuelle Abreise

GESUNDHEITLICHE VORAUSSETZUNG

Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung und ist nur dann möglich, wenn du weder unter einer psychischen Erkrankung leidest oder Epileptiker bist. Du verpflichtest dich, die Einnahme von Psychopharmaka, gesundheitliche bzw. psychische Störungen oder Einschränkungen im Vorfeld mitzuteilen, auch wenn du diese für geringfügig hältst.

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Auf Wunsch gemeinsames Frühstück
- Schwarz Kulinarik mit Frühstückstisch, 3-Gang Mittagsmenü, Abendessen sowie Snacks, Obst, Tees & alkoholfreie Getränke den ganzen Tag über
- Ausrüstung (Matte, Meditationskissen, Yoga-Blöcke) leihweise vor Ort

ZUM ALPENRESORT SCHWARZ

Unser Haus. Ein Kraftort für herzliche Begegnungen, Wohlbefinden und Weiterentwicklung. Ein Zuhause für Genießer und Entdecker. Hier treffen Menschen aufeinander, die sich selbst mit Achtsamkeit begegnen möchten. Die Gesundheits-Angebote und Retreats orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen der Gäste. Unsere nachhaltige Philosophie ist auch in der kulinarischen Vielfalt spürbar. Genießen Sie ausgewogene Speisen (gerne auch vegetarisch / vegan) in einem liebevoll gestalteten Ambiente. Wir gehen neue Wege und betrachten das „Wunder Mensch“ in seiner Ganzheitlichkeit.

www.schwarz.at

PAUSCHALPREIS PRO PERSON

inkl Retreat & Schwarz Kulinarik

3 ÜN im Doppelzimmer deluxe Panorama	ab € 1.085,-
3 ÜN im Einzelzimmer Feldern	ab € 1.172,-

Kurssprache: Deutsch Anreise: Sonntag
Mindest-Teilnehmerzahl: 8 Personen

Für Anfänger sowie für erfahrene Meditierende geeignet.
Anmeldung bis 14 Tage vor dem Retreat möglich.