

# Einfach Sein – Innere Weite entdecken

Meditationsretreat vom 13.-16.10.2016



Meditation bedeutet sich selbst in Stille zu begegnen und den inneren Raum von urteilsfreiem Gewahrsein zu entdecken. Sie entfaltet sich umso mehr im gemeinsamen Sitzen mit anderen, wo jeder Meditierende mit dem eigenen Wunsch nach Stille, Klarheit und Zu-Sich-Kommen präsent ist.

## **Seminarinhalt**

Körpergewahrsein, Atem-Meditation, Offenes Gewahrsein, Umgang mit körperlichen und seelischen Schmerzen, Geh-Meditation, Sanfte Körper- und Atemübungen. Der Kurs findet im Schweigen statt und ist offen für Anfänger und Fortgeschrittene.

**Leitung** Axel Wasmann (Revato) [www.lebendigestille.de](http://www.lebendigestille.de)

Neun Jahre buddhistischer Mönch in Klöstern der Wald-Tradition von Ajahn Chah. Leitet Meditations-Kurse seit 2001, u.a. tätig als Meditationslehrer am Max-Planck-Institut für Neuro-und Kognitionswissenschaften ([www.resourceproject.org](http://www.resourceproject.org)). Eigene Praxis in Hamburg für Skan-Körperarbeit und Zen-Shiatsu.

## **Seminarort**

Seminar- und Meditationshaus Domicilium, Holzkirchner Straße 3, 83629 Weyarn  
Infos: [www.meditationshaus-domicilium.de](http://www.meditationshaus-domicilium.de), Tel 08020-9048-51, Mo - Fr 9 - 12 Uhr  
Email: [meditationshaus@domicilium-weyarn.de](mailto:meditationshaus@domicilium-weyarn.de)

## **Kurszeiten**

Do 13.10.16 - So 16.10.16

Anreise ab 16 - 18 Uhr, Kursbeginn Do um 18 Uhr, Kursende So um 12.30 Uhr

## **Kosten**

Kursgebühr 170 €; Einzelzimmer ab 192 €, Doppelzimmer ab 150 €

## **Anmeldung und weitere Infos**

Wolfgang Schestag

Wörthseeweg 5, 82061 Neuried, Tel 089-75998984, Fax 089-75998976

Email [praxisschestag@gmx.de](mailto:praxisschestag@gmx.de),

[www.praxis-schestag.de](http://www.praxis-schestag.de) Link: Meditationskurs mit Revato