



Meditationsretreat mit Rose und Gabriela

Gemeinsam meditieren und Kraft tanken

Stille und geführte Meditationen
Vipassana, Gedankenreisen, Atemübungen und Vagusnervmeditation
Auch für Anfänger gut geeignet

Orte und Daten

Fr. 28.5. – So. 30.5.21 sowie So. 21.11. – Di. 23. 11.21; Haus Idyll in Gais AR
Fr. 2.7. – So. 4.7.21 sowie Fr. 1.10. – So. 3.10.21; Haus der Begegnung, Kloster Ilanz
Anmeldung bis jeweils spätestens 2 Monate vor Kursbeginn

Begleitung

Gabriela Niedermann Coach & Meditationsleiterin
Vagus-Meditation / MBSR kontakt@niedermann-coaching.ch / 079 230 33 39

Rose Mathis, Meditationsleiterin Vipassana und TAM
rosmat@gmx.ch / 079 285 28 94

Infos

Die Kurs-Kosten betragen CHF 250.–; Kost und Logis (VP) in Gais CHF 286–;
Kost und Logis (VP) im Kloster Ilanz CHF 240.–.
Du/WC auf der Etage. Auf Wunsch sind EZ oder DZ mit Du/WC buchbar.

An- und Abreise

Beginn Freitag um 19h mit einem gemeinsamen Abendessen. Einfeldern ab 18h.
Abschluss am Sonntag nach dem Mittagessen um 14h.

Anmeldung

Bitte an Rose Mathis. Für Fragen steht sie gerne zur Verfügung.
Detailinfos folgen nach der Anmeldung.

