

# Chan



## 2-Tage-Retreat

Gönnen Sie sich ein Wochenende der Stille – ein Wochenende der Meditation.

Dieses 2-Tage-Retreat im Schweigen ist für Personen gedacht, die bereits an Einführungen teilgenommen haben oder über allgemeine Grundkenntnisse in Meditation verfügen und ihre Praxis vertiefen und erweitern möchten. An diesem Wochenende werden Sie die Grundlagen der Sitzmeditation, einschliesslich der korrekten Körperhaltung, Entspannung, das Atembeobachten und das Atemzählen erneut kennen lernen. Die Sitzperioden dauern 30 Minuten. Sanfte Yogabewegungen und Gehmeditation harmonisieren Körper, Atem und Geist. Ausserdem finden Vorträge und Einzelgespräche sowie eine Periode achtsamer Arbeit statt. Wir beginnen am Samstag um 14 Uhr und beenden den Tag um 21 Uhr. Am Sonntag beginnen wir um 8 Uhr und beenden das Retreat um 16 Uhr.

**Sa/So, 13./14. Januar 2024**

Leitung: [Chang She](#) (Hildi Thalmann)

Ort: Meditationsraum von Chan Bern, Brunngasshalde 37, 3011 Bern.

Kosten CHF 120 (inkl. Mahlzeiten), zu bezahlen am ersten Kursabend oder auf PC-Konto 60-592636-0. Chan Bern, IBAN CH97 0900 0000 6059 2636 0

Ermässigung auf Anfrage möglich.

Anmeldung bis 10. Januar 2024 an: [info@chan-bern.ch](mailto:info@chan-bern.ch)

[www.chan-bern.ch](http://www.chan-bern.ch)