

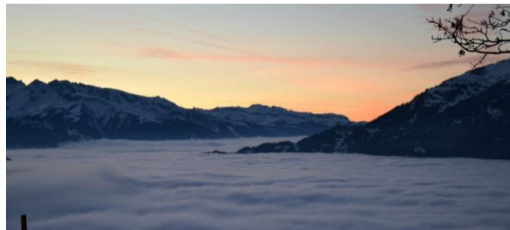
# Vipassana Meditation

begleitet von Chakra Yoga

10. April – 17. April 2022

Stelserhof, Prättigau

Eine Woche in schöner Natur im Schweigeretreat die innere Stille und Weisheit erleben - **Ariya B. Baumann** wird Vipassana Meditation anleiten. Begleitet wird die Sitz- und Gehmeditation von einfachen Yogaübungen. Es ist keine Erfahrung vorausgesetzt.



<b>Termin</b>	Sonntag, 10. April 2022 – Ostersonntag, 17. April 2022 Anreisezeit: ab 15.30h, Abreisezeit: früher Nachmittag
<b>Ort</b>	Stelserhof im bündnerischen Prättigau - Sonnenterrasse auf 1280m <a href="http://www.stelserhof.ch">www.stelserhof.ch</a> , 081 328 11 49, <a href="mailto:mail@stelserhof.ch">mail@stelserhof.ch</a> Nach Stels führt eine Bergstrasse und der Stelserhof ist gut mit dem Postauto erreichbar. Es stehen kostenlose Parkplätze zur Verfügung.
<b>Gruppe</b>	10 – 20 Personen
<b>Leitung</b>	Ariya B. Baumann war 21 Jahre buddhistische Nonne und hat bei Meditationsmeistern in Myanmar praktiziert. Aus dieser Zeit kennt sie auch die Metta-Chants (liebvolle Güte), die ihre Lehrtätigkeit bereichern. Sie unterrichtet im In- und Ausland Vipassana und Metta Meditation: <a href="http://www.vipassana-metta.com">www.vipassana-metta.com</a> , <a href="mailto:ariya@gmx.ch">ariya@gmx.ch</a>
<b>Meditation</b>	Die Meditationspraxis orientiert sich an der buddhistischen Vipassana Meditation. Mit achtsamem Interesse und Gleichmut werden die unmittelbaren Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle beobachtet. Aus diesem direkten Kontakt ohne Reaktion des Anhaftens oder Ablehnens entwickelt sich Weisheit und Mitgefühl sowie innere Ausgeglichenheit und Ruhe.

**Yoga** Die Yogaübungen (90 Minuten am Vormittag) fliessen als Bewegungs-  
meditation in den Tagesablauf ein. Sie sind als gemeinsames Praktizieren  
mit Anweisung per Audio-Aufnahme (Chakra-Serie) unseres Yogalehrers  
Mansoor, Indien, gedacht. Es handelt sich um einfache, achtsam ausgeführte  
Übungen. Falls gewünscht, kann gerne eine Instruktion am ersten Tag erfolgen.

**Verpflegung** Vegetarische Küche. Der Stelserhof bietet frische und saisonale Speisen mit  
Produkten aus der Region. Glutenfrei, Laktosefrei oder andere Unverträglich-  
keiten bitte direkt bei der Zimmerbuchung dem Stelserhof mitteilen.

**Preise** Die Kosten beinhalten Unterkunft und Verpflegung:  
- Einzelzimmer mit Lavabo (Etagen Dusche/WC) pro Person / Nacht 138.—  
- Doppelzimmer mit Lavabo (Etagen Dusche/WC) pro Person / Nacht 118.—  
- Einzelzimmer mit Dusche/WC pro Person / Nacht 161.—  
- Doppelzimmer mit Dusche/WC pro Person / Nacht 141.—

Reservation der Zimmer bitte direkt an: [mail@stelserhof.ch](mailto:mail@stelserhof.ch). Einzelzimmer sind  
beschränkt verfügbar und werden nach Buchungseingang berücksichtigt.

**Dana** Freiwillige Spende im Sinne der buddhistischen Tradition für  
Ariya B. Baumann am Ende des Kurses.

**Covid** Covid-Zertifikat mit QR Code notwendig gemäss Richtlinien Stelserhof,  
Stand 15. September 2021

**Information und  
Anmeldung** Christina Dietrich, [ced902@hotmail.com](mailto:ced902@hotmail.com), 079 576 70 55  
Anmeldung bitte bis spätestens 15. Januar 2022 per email