



WALDHAUS AM LAACHER SEE

KURS 15

NICOLE STERN: TIEFES RUHEN – 1 EINTAUCHEN IN DIE KOSTBARE STILLE.

Donnerstag, 23. – Sonntag, 26. März – 3 Tage

KB € 131 (95/36, Ermäßigung möglich) + UB + Spende

Info: www.nicolestern.de

Schweigekurs mit Fokus auf geistiger und körperlicher Regeneration, mit klarem Tagesablauf, detaillierten Anleitungen zur Sitz-, Geh- und liegender Meditation, Bodyscan und Dharma Teachings zum Thema Loslassen, Gelassenheit und Selbstfürsorge.



Nicole hat Zen praktiziert und wurde von Christopher Titmuss zur Vipassana- und Dharma Lehrerin ausgebildet. Mit großer Freude vermittelt sie die praktische-alltagsbezogene Anwendung der traditionellen Dharmapraxis in persönlichen und beruflichen Kontexten. Dabei liegt es ihr besonders am Herzen an ein tiefes existentielles Vertrauen zu erinnern. Sie begleitet Menschen als Dharma Coach und bringt Dharma- und Achtsamkeitstrainings in Organisationen und Unternehmen. In ihrem Buch „Das Muße-Prinzip“ plädiert sie für die Integration von mehr Muße in die meditative Praxis, in den Alltag und im Beruf.