



2017

# WALDHAUS AM LAACHER SEE

## KURS 21

### MINKA HAUSCHILD: KLARE STILLE, MEDITATION UND YOGA

---

Mittwoch, 19. – Sonntag, 23. April – 4 Tage

KB € 156 (108/48) + UB + Spende

---

**Schweigekurs.** Wir tauchen ein in einen kontinuierlichen Strom von weicher Kraft und klarer Stille. In diesem Schweigekurs werden wir in einen fließenden Ablauf geführter und stiller Meditationen im Wechsel mit sanften und kraftvollen Yoga Sequenzen eintauchen. Vorträge zu Buddhas Lehren, Einführung in bewährte Meditationsmethoden, Einzelgespräche und die Natur inspirieren, klären, orientieren und verbinden.

Einsicht, Frische und Weite entfalten sich auf natürliche Weise in der Tiefe unserer Existenz.

Mitbringen: Yogamatte, wenn vorhanden Gurt und Block, bequeme Kleidung auch für Wald, Feld und alle Wetterlagen, Tagebuch, Schwimmsachen.



**Minka** ist seit 25 Jahren im Buddhismus aktiv, Schülerin von Ayya Khe-ma, Sylvia Wetzel und Tsültrim Allione. Sie ist Yogalehrerin und Künstlerin und leitet Pilgerreisen in Indien und Tibet.