

Meditation und Schneeschuhwandern

Meditation und Naturerlebnis-Spaziergänge

Winter

20.Januar - 22.Januar 2012 oder
16.März - 18.März 2012

Fr. 19.00h zum Abendessen bis So. 12.00h

Im Winter präsentiert sich die Rigi meist lange im im weissen Schneekleid. Oft erlebt man dies über dem Nebel bei blauem Himmel und strahlender Sonne. Eine Schneeschuwwanderung wird da zu einem besonderen Erlebnis, vorbei an den weiss bedeckten Fichten und Tannen, mit weiter Sicht in die Winter-Alpenberge und manchmal auch an einem gefrorenen Wasserfall. Sollte es nicht genügend Schnee haben, bietet die Rigi unzählige Wandermöglichkeiten die zu einem eindrücklichen Erlebnis werden. Eingebettet in Meditation und leichte Bewegungsübungen führt eine solche Wanderung zu tieferem Wahrnehmen von Stimmung, Form und Bewegung der Winter-Rigi-Bergwelt - Besinnung, Bewegung, Eintauchen in die winterliche Natur der „Königin der Berge“.

Sommer

11.Mai - 13.Mai 2012 oder
06.Juli - 08.Juli 2012 oder
07.Sept. - 09.Sept. 2012 oder

Fr. 19.00h zum Abendessen bis So. 12.00h

Die Natur umgibt uns ständig, wir leben in ihr und von ihr. Dieses Wunder Natur durch Spaziergänge wieder bewusster wahrzunehmen, in sie einzutauchen, in ihre Sprache, Form und Stimmungen tiefer hinein zu schauen oder lauschen soll uns in diesem Kurs beschäftigen. Die wunderbare Bergwelt der Rigi - der Königin der Berge - ist ein idealer Ort dafür. Meditation, Übungen und Bewegungen um sich innerlich frei zu machen für das vertiefte Wahrnehmen werden uns einstimmen. Ein Weg in die vertiefte Wahrnehmung der Natur ist immer auch ein Weg zur vertieften Wahrnehmung seiner selbst.

Leitung: Ingrid Pleier



Ingrid Pleier studierte Pharmazeutische Chemie, dies jedoch v.a. im Hinblick auf die Heilpflanze. Biologisch-dynamischer Gartenbau und Landwirtschaft und Naturkosthandel, sowie Arbeiten im pflanzl. Arzneimittelbereich (z.B. Weleda WALA) und ein anthroposophisch-goetheanistisches Studien- und Forschungsjahr hatten immer die Pflanze im Mittelpunkt. Eine Yogalehrerausbildung in Indien 1981/82 und Zen-Meditation – u.a. auch bei Pater Lassalle – begleiteten sie schon früh auf ihrem spirituellen Weg.

Anreise: Das Hotel Rigi Klösterli ist nur mit der Rigibahn erreichbar, die stündlich fährt. Letzte Bahn ab Arth-Goldau 16:10 (März) 17:10h (Jan), 18.10h (Mai-Sep.). Billetkosten: 1/2 Tax Preis. Infos: www.sbb.ch Für die Schneeschuhwanderung können Schneeschuhe für 15.- CHF gemietet werden (bitte vorher mitteilen).

Anmeldung / Kosten

Seminar- und Übernachtungskosten:
EZ 256.- CHF, DZ ab 196.- CHF
Spezialpreis nur Seminar: 90.- CHF

kurse@kloesterli.ch oder
Tel.: ++41 (0)41 855 05 45

Meditation und Naturerlebnisspaziergänge

Das Wunder Natur durch Spaziergänge in der herrlichen Rigi Bergwelt wieder bewusster wahrnehmen.

Vorbei an weiss bedeckten Bäumen, an einem gefrorenen Wasserfall und mit Sicht auf die fernen, winterlichen Berge.

Meditation, Übung und Bewegung um sich innerlich frei zu machen.

Ein Weg in die vertiefte Wahrnehmung der Natur ist immer auch ein Weg zur vertieften Wahrnehmung seiner selbst.

Kurs mit Ingrid Pleier

Weitere Kurse: www.kloesterli.ch