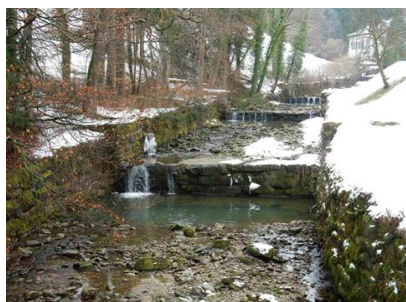
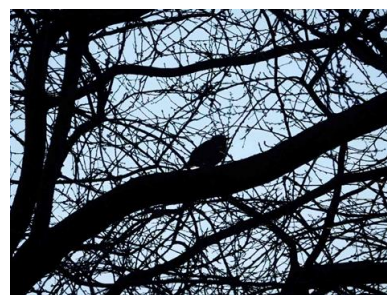
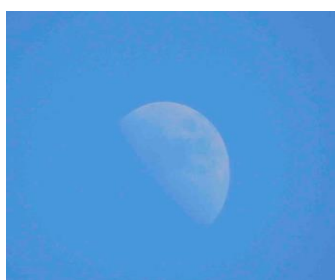
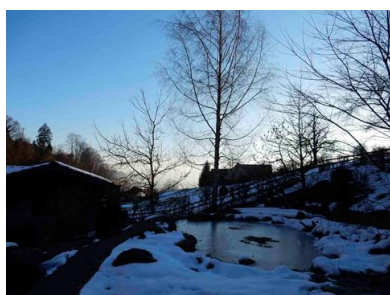


Eindrücke vom Retreat mit Zarko

Fotos: Andreas



Liebe Meditations-Interessierte, hier noch unsere nächsten Veranstaltungen:

3-Tage-Chan-Meditation-Retreat Das 3-Tage-Retreat bietet Gelegenheit, die eigene Praxis zu vertiefen und zu erweitern. Es ist geeignet für Personen, die bereits an Einführungen teilgenommen haben.

Diese Tage beinhalten täglich zirka sechs Stunden Sitzen, daneben Gehmeditation, Yogaübungen, Vorträge und Einzelgespräche sowie eine Periode achtsamer Arbeit.

Sie beginnen um 06.15 und enden um 22.00 Uhr.

Freitag, 22. Mai, 08.15 bis Sonntag, 24. Mai 16.00, 2015

Kosten 180 CHF (inkl. Mahlzeiten, ohne Übernachtung), Ermässigung auf Anfrage

Ort: Meditationsraum von Chan Bern, Brunneggshalde 37, 3011 Bern

Anmeldung bis 16. Mai 2015 an: Hildi Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern

siehe www.chan-bern.ch oder Anhang

Chan-Einführung II: Fünf Einführungsabende Chan-Meditation

Die Meditationspraxis kann uns helfen, unser psychisches und geistiges Potenzial zu verwirklichen. Wir lernen und üben unseren Geist zu entspannen, zu fokussieren und zu klären, was sich auch auf unseren Körper positiv auswirkt.

Die Einführung II ist die Weiterführung der Einführung I. Wir wiederholen die grundlegenden Meditations-Formen und lernen an fünf Abenden weitere Aspekte der Chan-Meditation wie „Stilles Gewahrsein“ und „huatou“ kennen. Jeder Abend hat einen kurzen theoretischen Teil, dann üben wir die Sitzmeditation, einfache Bewegungsübungen und das achtsame Sein im Schweigen.

Je Freitag, 05., 12., 19., 26. Juni und 3. Juli 2015 jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Meditationsraum von Chan Bern, Brunneggshalde 37, 3011 Bern

Kosten 75 CHF, Ermässigung auf Anfrage möglich.

Anmeldung bis 03. Juni an: Hildi Thalmann, Herrengasse 21, 3011 Bern.

Chan-Übungstag Leitung Hildi Thalmann

So, 25.1.2015 (9:00 – 18:00), Meditationsraum Chan Bern. siehe www.chan-bern.ch

Englisches Retreat in DDM Taiwan mit dem Ehrwürdigen Guo Yuan Fashi: 15. bis 23. Mai 2015

<https://drive.google.com/file/d/0Bwf7t1HdEuDUa0NXNXRubHNuTlk/view>

Anmeldung: <http://onlinereg.ddm.org.tw/9ENRetreat>

Fortlaufende Angebote: Meditationen Samstag 06.00 bis 11.00 Uhr.

Dienstag und Donnerstag 06.00 bis 07.30 Uhr

Entspannung und zur Ruhe finden Mittwoch 18.00 bis 19.00 Uhr

Bibliothek zu spirituellen Themen wie Buddhismus (v.a. Zen und Chan), christl. Mystik, Sterben und Tod sowie weiteren Themen. Ausleihe: samstags 11.00 bis 12.00 Uhr, Brunneggshalde 37, oder nach Vereinbarung

Das **Jahresprogramm und alle Aktivitäten** sind auf unserer Webseite

www.chan-bern.ch

Herzliche Grüsse, Hildi

CHAN BERN