



**Haus der Stille – Waldauerbach**  
**Barbara Althoff-Koch / Elisabeth Sandel**

Personale Therapie nach Dürckheim/Graubner  
Leib-Atem-Stimme-Psyche-Meditation  
- Lehrinstitut AFA® -

# Meditation ist mehr als Sitzen

**Einführung in  
die intensive Übung der Stille und Achtsamkeit,  
die Zen-Meditation  
mit etwas Stimmarbeit und Yoga  
und täglichem Hoku-Zen ( zügiges Gehen in der Natur )**

von Freitag, 20. April um 17.00 Uhr  
bis Sonntag, 22. April 2018 nach dem Mittagessen

Im Rahmen dieser Tage ist vorgesehen:  
intensives Üben in Ruhe und Bewegung ,  
Schweigen,  
zusammen Essen ,  
eine Stunde Arbeiten ,  
zwei Mal am Tag Übung mit Leib, Atem und Stimme.  
Wahrnehmung und Aufmerksamkeit sind der rote Faden, der in die Tiefe lotet.

Eine Auswahl von Texten aus christlichem und buddhistischem Hintergrund wird uns begleiten und in die Tiefe führen,  
z.B. Ausschnitte aus der Zen-Weg-Beschreibung „der Ochs und sein Hirte“

Diese Tage sind für Menschen geeignet, die sich zutrauen still zu werden im Sitzen, Gehen, Üben der Achtsamkeit und des Mitgefühls und die sich aushalten in körperlichen und seelischen Durchgängen.  
Für Menschen die auf der Suche sind.

Gebühr incl. Übernachtung und Verpflegung € 220,-  
(Ermäßigung auf Anfrage möglich)  
bitte an festes Schuhwerk zum Gehen im Freien denken

Kursleitung: Barbara Althoff-Koch  
( Ausbildungsleiterin Personale-Initiative Therapie ,  
Zen-Schulung bei Prof. Dr. Michael von Brück )

Anmeldung und weitere Information