



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

Personale – Initiatische Therapie nach Dürckheim/Graubner  
Leib-Atem-Stimme-Psyche-Meditation  
- Lehrinstitut BV-Atem-

# Meditationstage im Sommer

intensive Übung der Zen-Meditation  
mit etwas Stimmarbeit und Yoga  
und täglichem Hoku-Zen ( zügiges Gehen in der Natur )

<p>von Mittwoch, <b>8. September</b> um 17.00 Uhr bis Sonntag, <b>12. September 2021</b> um 13.30 Uhr</p>
---

Im Rahmen dieser vier Tage ist vorgesehen:

intensives Sitzen und Schweigen,

zusammen Essen ,

eine Stunde Arbeiten ,

zwei Mal am Tag Übung mit Leib und Stimme.

Wahrnehmung und Aufmerksamkeit sind der rote Faden, der in die Tiefe lotet.

Eine Auswahl von Texten wird uns begleiten und in die Tiefe führen.

Diese Tage sind für Menschen geeignet, die sich zutrauen mehrmals am Tag 25 Minuten still zu sitzen, sich auszuhalten in körperlichen und seelischen Durchgängen.

Für Menschen die auf der Suche sind.

**Gebühr : € 320,-** incl. Übernachtung und Verpflegung

Kursleitung: Barbara Althoff-Koch ,

Ausbildungsleiterin Personale-Initiatische Therapie- BV-Atem / AFA<sup>®</sup>,

Zen-Schulung bei Prof. Dr. Michael von Brück, München

Anmeldung und weitere Information: