



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

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

# Intensive Meditationstage im Winter

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

von Mittwoch, 2. März um 17.00 Uhr  
bis Sonntag, 6. März 2022 ca. 13.30 Uhr  
(Faschingsferien)

4 Tage Sitzen und Schweigen sind vergleichbar einem „Labor-Versuch“, in dem etwas Neues entdeckt werden kann.

Im Rahmen dieser Tage ist vorgesehen:

intensives Sitzen und 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.

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, die sich berühren lassen.

Gebühr incl. Übernachtung und Verpflegung € 320,-  
(Ermäßigung auf Nachfrage 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

**Galmbacher Weg 17 / 69427 Mudau – Waldauerbach / Tel./Fax : 06284 / 92 87 92**  
www.hausderstille-waldauerbach.de / mail : info@hausderstille-waldauerbach.de