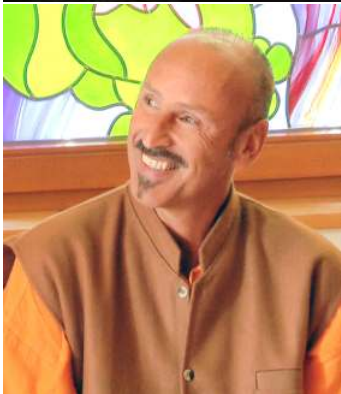


# Zeit für dich selbst

# Meditation & Yoga

## Seminarzentrum Riederalp im Allgäu

Do 10.06.10 - So 13.06.10



### Samatha-Vipassana Meditation mit Charlie Pils

- o Die Praxis der stillen, bewussten Gegenwärtigkeit innerhalb unseres Körpers, unserer Gefühle und Bewusstseinszustände lassen unseren denkenden Geist zur Ruhe kommen. Die Kräfte des Geistes sammeln sich. Der Zugang zum Erleben inneren Glücks und Frieden kann sich öffnen. In einem so vertieften und erweiterten Bewusstsein gewinnen wir Einsicht in die allem Leben zugrunde liegenden Lebensgesetze und erfahren uns selbst immer mehr als zeitloses, stilles SEIN, aus dem sich unser Leben mit Weisheit, Liebe und Lebensfreude gestaltet.

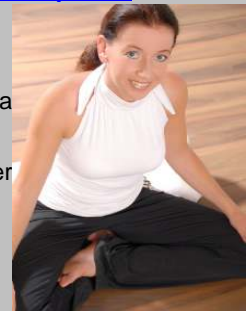
**Charlie Pils**, von der Ehrw. Nonne Ayya Khema autorisiert, vermittelt seit 15 Jahren Geistesruhe- und Einsichtsmeditation (*Samatha und Vipassana*) auf den Grundlagen der Buddhalehre. Er ist in der spirituellen Leitung des Meditationszentrums Buddha-Haus München. [www.charlie-pils.de](http://www.charlie-pils.de)

### Hatha-Yoga mit Monika Grett

mit Asanas (Körperstellungen), Karanas (Bewegungsabläufen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und Meditation.

- o Über die achtsame, bewusste Körperarbeit schulen und entspannen sich Körper und Geist, so dass der Zugang zur vertieften Meditation vorbereitet wird.

**Monika Grett** praktiziert seit 12 Jahren Yoga sowie buddhistische Meditation. Sie ist geprüfte Yogalehrerin (Hatha-Yoga, Sivananda-Tradition)



### Anmeldung:

Seminarzentrum Riederalp KG  
Riederbühl 2 87509 Immenstadt  
Tel: + 49 - 83 23 - 96 08 - 10  
Fax: + 49 - 83 23 - 96 08 - 20  
Email: [info@seminarzentrum-riederalp.de](mailto:info@seminarzentrum-riederalp.de)

### Kosten:

Mehrbettzimmer mit Vollpension € 171,30\*  
Doppelzimmer mit Vollpension € 186,30\*  
Einzelzimmer mit Vollpension € 216,30\*  
**Lehrerhonorar € 120,00 + Spende (Dana)**

\*) incl. Kurtaxe 1,10 € pro Tag

