

Der Weg entsteht,  
indem man ihn geht



## Essentiell Leben Retreat im Schweigen

17. Juni 2024, 18 Uhr bis 22. Juni 2024, 13 Uhr  
Karunahaus, Unterwasser

**Leitung, Auskunft und Anmeldung:** Eva Kaul ([eva.kaul@hin.ch](mailto:eva.kaul@hin.ch))

**Assistenz:** Christian Kaul

### Tagesablauf

6.30	Qi Gong-Übungen zu den fünf Elementen (im Freien)
7.00	Sitzmeditation mit Tönen, Gehmeditation, stille Sitzmeditation
8.00	Frühstück
8.30	Arbeitsmeditation, Pause
9.30	Runde, integrierende Körperarbeit und geführte Meditationen zusammengestellt je nach Anliegen in der Runde
11.30	Stille Sitzmeditation
12.00	Mittagessen, Pause
16.00	Impuls, Authentic Movement in der Gesamtgruppe, stille Sitzmeditation
18.00	Abendessen
20.00	Stille Sitzmeditation: 25min sitzen, 10min gehen im Wechsel, so oft man möchte

### Kosten:

Unterkunft mit Vollpension im EZ sFr 763.-, im DZ sFr. 658.-, im Mehrbettzimmer sFr. 553.-

Dana für die Kursleitung (Empfehlung: sFr. 300.-)

Max. Teilnehmerzahl: 16