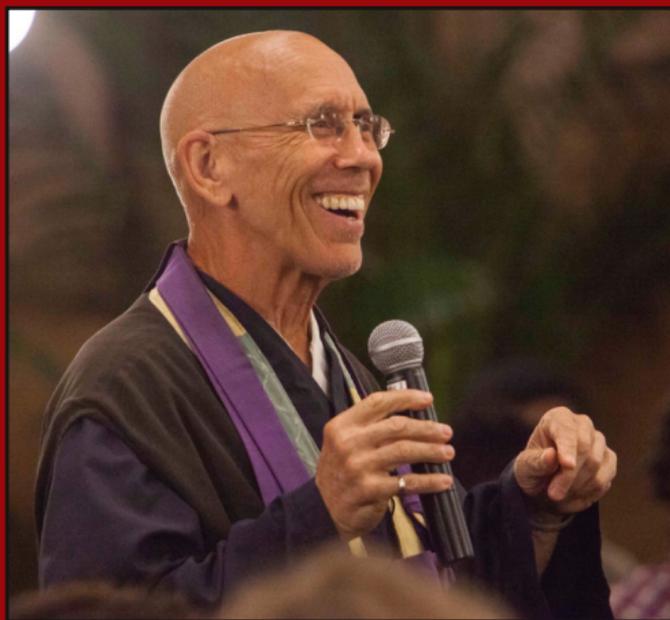


Claude AnShin Thomas

zu Gast im Seminarhaus Karunahaus Toggenburg

Zen-Buddhistischer Mönch, ehemaliger
Vietnam-Frontsoldat, Fürsprecher Aktiver
Gewaltlosigkeit und Buchautor



Der Alltag ist die Meditationspraxis

*Das tägliche Leben ist nichts anderes als
Meditationsübung*

Meditations-Seminar:

Fr. 4 Oktober bis Di. 8 Oktober 2019

Seminarhaus Karunahaus Toggenburg

Enetthur 818, 9657 Unterwasser

Schweiz / St. Gallen

Preisübericht: Seminar-, Unterkunft- und

Verpflegungskosten

Einzelzimmer CHF 690 + Spenden*

Doppelzimmer CHF 610 + Spenden*

Mehrbettzimmer CHF 530 + Spenden*

Anmeldung:

Tel: +41 (0) 71 999 10 10

www.karunahaus.ch

Bitte wenden

info@karunahaus.ch

Der Alltag ist die Meditationspraxis

Viele wissen, dass das Sitzen in einer aufrechten Haltung, die Konzentration auf den Atemfluss ausgerichtet, der Punkt ist, um den es in der Meditation zu gehen scheint. Aber ist etwas anderes möglich? Ist es möglich, die Qualität der Aufmerksamkeit und Präsenz der Sitzmeditation in den Alltag zu bringen?

In diesem 4-tägigen Retreat mit Claude AnShin Thomas haben wir die Möglichkeit, uns zu verlangsamen und verschiedene Formen der Meditation kennenzulernen und zu üben. Claude AnShin und seine Assistentin und Übersetzerin Wiebke KenShin Andersen beschränken ihre Praxis der Meditation nicht auf den Meditationsraum. Sie laden uns ein, zu verstehen, dass das Leben, rund um die Uhr, Meditation ist. Der Ort, an dem wir in jedem Moment kleine und große Weckrufe finden können.

Zusätzlich: Vortrag von Claude AnShin Thomas
in Winterthur, Mittwoch. 2. Oktober um 19:15 Uhr
Spuren-Salon, www.spuren.ch, Tel. +41 52 212 33 61
Anmeldung erforderlich



Für mehr Informationen
www.zaltho.org — www.zaltho.de



*Spenden: Claude AnShin Thomas ist Wander- und Bettelmönch. Daher erhält er kein Honorar. Es wird um freiwillige Spenden gebeten.