

Zeitlicher Rahmen

Beginn: Freitag, 01. März 18.30 mit dem Abendessen
Ende: Sonntag 03. März 2019, 14.00 Uhr (nach dem Mittagessen)

Anmeldung

Bitte direkt an:
Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
CH-6443 Morschach
E-Mail: info@antoniushaus.ch
Telefon +41 41 820 22 26
Fax +41 41 820 11 84

Oder per mail: <http://antoniushaus.ch/kontakt>

Anmeldeschluss

Freitag, 2. Februar 2019
Spätere Anmeldungen werden berücksichtigt, wenn noch Platz vorhanden ist.

Weitere Informationen:

Lieselotte Stadtfeld, Mühlemattweg 9, 4312 Magden,
+ 41 (0)79 516 08 12
[listadtfeld@magnet.ch](mailto:lstadtfeld@magnet.ch)
<http://www.seeleundselbst.ch>

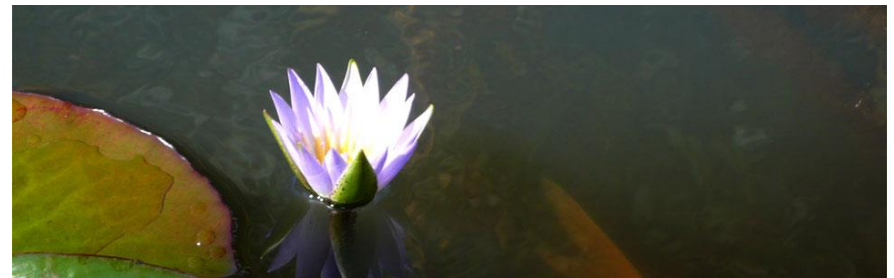
Bodhi Sangha Schweiz



Sieben Meister – ein Weg

Meditationsmethode nach J.Selby

mit Lieselotte Stadtfeld
Mitglied der Bodhi Sangha Schweiz



Freitag, 01. – Sonntag, 03. März 2019
Seminar und Bildungszentrum Mattli
in Morschach
oberhalb von Brunnen (SZ)

Methoden

John Selby hat mit seiner Methode der „Sieben Meister“ eine alltagstaugliche Meditation geschaffen. Sie erfordert keine besondere Körperhaltung und ist an jedem Ort durchführbar. Ausserdem ist sie mit jeder anderen Meditationsform, wie z.B. dem Zen, wunderbar vereinbar.

Die „Sieben Meister“ sind Menschen, die die Welt nachhaltig spirituell beeinflusst haben. Aus jeder Lehre wird ein Merksatz verinnerlicht, der hilft zu innerer Ruhe, gesteigerter Konzentration und näher zu sich selbst zu kommen.



Lieselotte Stadtfeld

Jg.1953, wohnhaft in der Nähe von Basel.

Seit mehr als 30 Jahren Zen unter der Führung des indischen Zenmeisters P. AMA Samy SJ. Der Kurs findet auf seinen Wunsch statt.

Seit 2009 „Sieben-Meister-ein Weg“-Seminare

Zum Ablauf des Seminars

Durch entsprechende sprachliche Anleitung und vorheriger Theorie zu den Lehren der sieben Meister lernen wir uns meditativ in den zentralen Punkt der jeweiligen Lehre zu versenken.

Mit jedem Schritt verlängern wir die Zeitdauer der praktischen Übung. Die Merksätze, die wir schon kennen und deren Achtsamkeitsübung wir schon gemacht haben, setzen wir immer wieder jedem neuen Schritt voran. Durch diese ständige Wiederholung prägt sich die Anleitung sehr leicht ein. Alles woran wir uns nach Beendigung der Schulungsperiode dann noch erinnern müssen, sind die Merksätze.

Ort

Das Seminar- und Bildungszentrum Mattli liegt auf einer Sonnenterrasse hoch über dem Urnersee, inmitten von herrlichen Bergen. In den hellen Räumen, von Wiesen und Wald umgeben, lässt es sich gut meditieren, bewegen und sein.<http://antoniushaus.ch/>

Preise

Seminargebühr (vor Ort bar zu bezahlen)	Fr. 100.—
--	-----------

Einzelzimmer mit Dusche /WC	Fr. 280.—
-----------------------------	-----------

Doppelzimmer mit Dusche /WC, pro Person	Fr. 250.—
---	-----------

Einzelzimmer mit fliessendem Wasser, Dusche und WC jeweils auf Etage	Fr. 220.—
---	-----------

Die Preise verstehen sich pro Person und Vollpension.

