

Kontakt

Für Vorinformationen 062 293 63 56

Anmeldung:

Meditation per SMS auf 079 471 05 96

Zwischenhalt und

Kurs in Achtsamkeit: bis eine Woche vor Beginn

Ort:

Atelier delosis

«casa edera», Baslerstrasse 27, 4600 Olten

Kosten:

Meditation: Betrag nach Ermessen (Dana)

Zwischenhalt: CHF 50 inkl. Suppe und Brot. Exkl.

Badeintritt und Fahrkosten

Kurs Achtsamkeit: CHF 250



Leitung

Karin Schüpbach

Organisationspsychologin FH/SBAP.

Coach | Mediatorin | Ausbilderin

Zen-Schülerin bei Sara Kokyo-Wildi, Sarva

Schule für Zen und Yoga, Aarau

«Seit einigen Jahren praktiziere ich die Übung in Achtsamkeit durch Zazen und Ausdrucksarbeit. Für mich ist dies ein wunderbarer Weg, mich immer wieder zu zentrieren und zu üben, aus der Mitte die Fülle des Lebens anzunehmen, wie es ist. Mich stärkt diese Praxis und ich freue mich, sie in der Stille der Gemeinschaft mit Ihnen zu teilen.»

Übungspraxis 2. Quartal 2018

«Achtsamkeit & Heiterkeit mitten im Alltag»

Meditation Mittwoch oder Donnerstag

Offener Meditationskreis

Zwischenhalt

Tag der Stille und Einkehr

Kurs in Achtsamkeit

Vierteiliger Zyklus zur Stärkung der eigenen

Achtsamkeits- und Meditationspraxis

Atelier delosis «casa edera», Olten

Leitung: Karin Schüpbach



«Nicht müde werden, sondern dem Wunder leise wie einem Vogel die Hand hinhalten.» Hilde Domin

Gerne lade ich Sie ein, sich in jenen Raum zu begeben, wo wir frei sind und das Lebens in all seinen Erscheinungsformen wahrnehmen und es mit einem inneren Lächeln bejahen können. Basierend auf der Zen-Meditation und der Ausdrucksarbeit möchte ich die Übung in Achtsamkeit– in der Stille, in der Bewegung und im Dialog – mit Interessierten teilen und pflegen. Sie dient der Stärkung des Selbstkontaktes, fördert Gelassenheit und Zufriedenheit. Sie erhalten Impulse und Ermutigung für Ihre eigene Achtsamkeitspraxis.

Für wen?

Die Angebote eignen sich für alle. Besondere Vorkenntnisse sind nicht nötig.

- Für Interessierte, die ihre Achtsamkeit im Alltag stärken, der Hektik des Alltags entgegenhalten und Stress reduzieren wollen.
- Für Geübte, die sich in der Achtsamkeits- und Zazen-Praxis vertiefen wollen und eine Anbindung suchen, um ihren eigenen Übungsweg im Alltag zu unterstützen.

Meditation

Mittwoch jeweils 06.30 bis 07.45 Uhr
Donnerstag jeweils 18.30 bis 19.45 Uhr

Die Termine können einzeln belegt werden. Nehmen Sie vor dem ersten Mal mit mir Kontakt auf, damit ich Sie in den Ablauf einführen kann.

Form

- Türöffnung 10 Minuten vor Beginn.
- Ankommen in Stille. Drei Einheiten Sitzmeditation (Zazen) unterbrochen durch Gehmeditation (Kinhin)

Gut zu wissen

- Tragen Sie bequeme Kleidung (zB Trainer) und Socken.
- Meditationskissen und -matten sind vorhanden
- **Anmeldung** auf 079 471 05 96 (SMS) erforderlich.

Zwischenhalt

Sonntag, 17. Juni 2018, 8.30 bis 16.00 Uhr
Weitere Daten folgen

Ein Tag der Stille und Einkehr. Achtsamkeit im Spiegel der Elemente. Im schweigsamen Unterwegssein in der Natur, im gemeinschaftlichen Essen und sinnlichen Eintauchen ins Wasser. Vorausgesetzt wird eine normale Kondition.

Ablauf

- 08.30 Start in Olten, Atelier delosis, «casa edera» Einführung und Stille im Sitzen
- 09.15 Wanderung im Schweigen nach Läfelfingen, Bad Ramsach, Zwischenverpflegung aus dem Rucksack
- 12.30 Auflösen des Schweigens bei Suppe und Brot, Restaurant Bad Ramsach*
- 13.30 Zeit für ein wohltuendes Bad in warmem Wasser
- 15.00 Wanderung schweigend zum Bahnhof Läfelfingen
- 15.43 Zugfahrt nach Olten
- 15.53 Ankunft Bahnhof Olten, Verabschiedung

*Um 13.30 besteht die Möglichkeit sich bereits zu verabschieden. Transfer mit Hotel eigenem Bus an den Bahnhof Läfelfingen möglich.

Kurs in Achtsamkeit

07./14./21./28. Juni 2018
jeweils 18.30 – 21.00 Uhr

Vierteiliger Zyklus (4x 2½ Std.) zur Stärkung der eigenen Achtsamkeit im Alltag. Für AnfängerInnen und WiederholerInnen.

- Einführung in die Achtsamkeitspraxis (Körper, Gefühl, Geist/Gedanken), in diverse Meditations- & Zentrierungsformen: Leib- und Stimmarbeit, Bewegung, Erdungsübungen, Sitz- und Gehmeditation.
- Jeder Kursteil widmet sich einem Schwerpunktthema: Achtsamkeit auf den Körper, Geist resp. die Gefühle. Mediation der «liebvollen» Güte.