

MAHAMUDRA MIT YOGA

Montag 19. Sept. 18:00 Uhr (Anreise ab 16:00 Uhr)

bis Sonntag 25. Sept. 2022, (Abreise um 13:30 Uhr)

Im **Karunahaus**, Unterwasser bei Wildhaus, Schweiz

Im schönen Toggenburg, am Fuße des Säntis, bieten wir einen Meditationskurs besonderer Art an, wo stille Meditation aus der buddhistischen Tradition zusammenfließt mit der Asana-Praxis der Yoga-Tradition.

Ganztägig werden wir uns – meist in Stille – der Meditationspraxis des *Mahamudra* widmen. Mahamudra ist die Praxis natürlich gewahren Seins mit tiefem Vertrauen in die urgesunde Natur des Geistes. Dieses fließend gewahre Sein werden wir zweimal täglich auch bei körperlicher Bewegung in den Asanas üben – dafür teilen wir uns auf in Anfänger und Fortgeschrittene.

Was immer wir tun – ob in Ruhe oder Bewegung – immer bleiben wir so gut wie es geht in der unmittelbaren Erfahrung. Dabei nehmen wir alle Sinneserfahrungen als Eingangstore in ein natürliches Gewahrsein, zeitlos und frei. Sehen, hören, fühlen und denken, alle Formen des Erlebens sind das spontane Spiel der Erscheinungen im Geist. Wir üben uns in diesem Spiel, ein klares, offenes Gewahrsein zu entwickeln, das die Natur der Erfahrungen erkennt. Immer wieder lenken wir die Aufmerksamkeit in den kontinuierlichen Wandel des Erlebens. Dabei erfahren wir uns selbst als Prozess, als Fluss im Jetzt, und verstehen mit der Zeit auch die Kräfte, die diesen Prozess gestalten.

Lama Tilmann wird die Meditationen anleiten und zweimal täglich zur Mahamudra-Praxis sprechen. Evelyn Hunger sowie Margarete aus dem Karuna-Haus werden uns durch die Asanas begleiten. Infos zu Tilmann findest Du unter: www.ekayana-institut.de und zu Evelyn unter: www.yogaayus.ch

Der Unterricht findet *auf Spendenbasis* statt („Dana“). Die Höhe der Spende ist frei und orientiert sich an sonst üblichen Kursgebühren.

Die **Anmeldung**, sowie die Bezahlung für Unterkunft und Mahlzeiten gehen direkt über das Team vom Karunahaus: www.karunahaus.ch

Kontakt: info@karunahaus.ch Tel: 0041-71 999 10 10

Anfahrt: Auf der Webseite findet Ihr auch die Anfahrtsbeschreibung zum Karunahaus, Enetthur 818, CH-9657 Unterwasser. Gepäck-Abholdienst um 17:10 Uhr, von Haltestelle „Unterwasser Post“, falls jemand mit den öffentlichen Verkehrsmitteln kommt.

Der **Tagesplan** könnte so aussehen (Änderungen vorbehalten):

6:45 Geführte Meditation
7:45 Frühstück
9:00 Unterweisung mit Meditation
11:00 Aktive Asana-Praxis
12:30 Mittagessen, Sein in der Natur
15:00 Unterweisung mit Meditation
17:00 Ruhige Asana-Praxis
18:15 Abendessen
19:30 Stille Meditation