

MAHAMUDRA UND YOGA

Montag 15. Sept. 18:00 Uhr (Anreise ab 16:00 Uhr)

bis Sonntag 24. Sept. 2023, (Abreise um 13:30 Uhr)

Im **Karunahaus**, Toggenburg

Es besteht die Möglichkeit, die gesamte Zeit teilzunehmen (20. Sept freier Tag bis 18 Uhr)

Oder die Hälfte der Zeit, vom 15. – 19. Sept. bzw. vom 20. – 24. Sept.

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 üben wir beim stillen Sitzen, lassen uns zweimal täglich in körperliche Bewegung gleiten in Form einer Asana-Praxis – dafür teilen wir uns auf in Anfänger und Fortgeschrittene.

Auch beim Geniessen in der Natur und während kleineren Alltagsaktivitäten im Haus (ca. 30 Min. pro Tag) bleiben wir so gut wie es geht in der innigen und 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 Lhündrup (Tilmann) und Evelyn Hunger unterrichten gemeinsam dieses Retreat. Sie werden von Margarete bei den Asana-Klassen unterstützt.

Die Erklärungen und Meditationsanleitungen im Stil des Mahamudra durch Tilmann werden von den Yogalehrerinnen aufgenommen und in die Asana- und Pranayama-Praxis verwoben.

Infos zu Tilmann findest Du unter: www.ekayana-institut.de und zu Evelyn unter: www.yogaayus.ch

Kosten: 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 und einfache Pranayama-Übungen

8:00 Frühstück

9:15 Unterweisung mit Meditation

11:00 Aktive Asana-Praxis

12:30 Mittagessen, Sein in der Natur

15:00 Unterweisung mit Meditation

17:00 Sanfte Praxis mit Körper und Atem

18:15 Abendessen

19:30 Meditation