



Meditationskurs im Schweigen mit Marie Mannschatz

23. bis 28.10.2012
am Sonnenhof,
Rapottenstein im Waldviertel

Einführung in die vier Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation (Vipassana)

Der ungeschulte Geist ist geprägt von Konflikten und Hindernissen, ständig fühlt er sich von Gedanken und Sinnesreizen gefordert. Achtsamkeit fokussiert den Geist, verhilft zu Ruhe und Gelassenheit und vermittelt völlig neue Einsicht in alltägliche Wahrnehmungsprozesse.

Wir nutzen in diesem Kurs den Atem und Körperempfindungen als Anker der Achtsamkeitsübung. Sitz- und Gehmeditation wechseln sich ab. Es gibt geführte Meditationen, einfache Körperübungen, Gruppengespräche und abendliche Vorträge.

Der Kurs findet im Schweigen statt.

AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

BEGINN: Dienstag, 23. Oktober 2012, 18 Uhr

ENDE: Sonntag, 28. Oktober 2012, 14 Uhr

Marie Mannschatz

Meditationslehrerin und Buch-Autorin

Marie Mannschatz praktiziert Achtsamkeitsmeditation seit 1978. Sie wurde in Kalifornien von Jack Kornfield zur Vipassana-Meditationslehrerin ausgebildet und unterrichtet in Europa und den USA.

Veröffentlichungen:

- ▶ Lieben und Loslassen | Theseus-Verlag 2002
- ▶ Meditation – mehr Klarheit und innere Ruhe | GU 2005
- ▶ Buddhas Anleitung zum Glücklichein | GU 2007
- ▶ Mit Buddha zu innerer Balance | GU 2011
- ▶ Das Übungsbuch zu Buddhas Anleitung zum Glücklichein | GU 2012

www.mariemannschatz.de

Bitte wenden...

Seminarort

Der Sonnenhof - „das besondere Seminarhaus und Fastenzentrum“ - liegt inmitten von Wäldern und Wiesen im Waldviertel in der Nähe von Zwettl. Das Haus wird mit viel Liebe vom „Verein zur Förderung des ganzheitlichen bewussten Seins“ geführt.

Der Sonnenhof ist von Wien aus mit dem PKW in ungefähr 2 Stunden, mit öffentlichen Verkehrsmitteln in 2,5 bis 3 Stunden erreichbar.
Sonnenhof, 3911 Rappottenstein, Ritterkamp 7



<http://www.sonnenhof.rappottenstein.at>

Seminarpauschale

Dies ist ein nichtkommerzielles Angebot, bei dem kein Honorar für die vorbereitende Organisation anfällt.

Das Seminarhaus bietet Platz für 22 TeilnehmerInnen.
Die Verpflegung ist rein vegetarisch.

Der Gesamtpreis für Unterkunft und Verpflegung richtet sich nach der Art der Unterbringung:

Einzelzimmer mit eigener Dusche/Bad	Euro 395
Einzelzimmer mit Dusche/Bad auf Etage	Euro 345
Doppelzimmer mit eigener Dusche/Bad	Euro 345
Doppelzimmer mit Dusche/Bad auf Etage	Euro 320

Honorar für die Meditationslehrerin

Entsprechend der buddhistischen Tradition verlangt Marie Mannschatz kein festgesetztes Honorar, sondern nimmt das, was gegeben wird.
Empfehlung: 35 bis 80 Euro pro Tag, Barzahlung am Ende des Kurses.

Anfragen und Anmeldung

per Email an Margit Riess: margit_riess@tele2.at
bzw. telefonisch bei Karin Cencig: 0699 / 111 444 37.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung die bevorzugte Unterbringung an.
Die Anmeldung ist verbindlich mit dem Eingang der Anzahlung von 50 Euro auf das Konto von Margit Riess unter dem Stichwort „Meditationskurs“.
Bank Austria, BLZ 12000, Konto Nummer: 00703 407 403
Die Restzahlung zur Seminarpauschale ist bis 10.10.2012 zu überweisen.

Nach der Anmeldung erhalten Sie ein Email mit weiteren organisatorischen Details.