

# **Meditations-Wochenende**

**Auszeit in den Bündner Bergen**



**Freitag, 23. Februar 2018, 18.00 Uhr  
bis  
Sonntag, 25. Februar 2018, 14.00 Uhr  
in Pradaschier / Churwalden**

Sich eine Auszeit in den Bündner Bergen gönnen und mit Hilfe von verschiedenen Meditationsformen und Yoga in Kontakt mit sich selber kommen, nach Innen lauschen und sich zentrieren.

Mit angeleiteten und stillen Meditationen im Sitzen und Gehen, beim Sprechen und Essen, in der Bewegung usw. üben wir uns darin, uns mit Achtsamkeit den gegenwärtigen Erfahrungen zuzuwenden. Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt. Daneben gibt es auch freie Zeit, um auszuruhen, spazieren zu gehen, die Natur rund ums Haus zu geniessen usw.

## Kursleitung



Lucina Lanfranchi

Geboren 1963, Mutter zwei erwachsener Kinder, Berufserfahrungen in verschiedenen pädagogischen und sozialen Bereichen. Seit 2007 selbständig tätig als MBSR-Lehrerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Langjährige Meditationspraxis sowie Aus- und Weiterbildungen in Yoga und Meditation. Seit Juli 2016 Teilzeit-Mitarbeiterin im Bereich Hauswirtschaft/Küche im Meditationszentrum Ganden Chökhör.



Arno MuNen Arquint

Jahrgang 1970, Vater von zwei Mädchen. Studium der Theologie, Psychologie und Religionswissenschaften. Eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut. Seit 2001 tätig als Psychotherapeut und Paarberater in Chur. Langjährige Zen- und Kontemplationspraxis.

## **Kosten**

Dana, d.h. freiwillige Spende am Ende des Kurses  
Zimmer mit Vollpension: Single (1er/2er) CHF 242.-,  
2er CHF 206.-, 4er CHF 178.-, 6er CHF 156.-

## **Ort**

Meditationszentrum Ganden Chökhör  
Pradaschier 20  
7075 Churwalden  
[www.ganden.ch](http://www.ganden.ch)

## **Anmeldung**

[info@ganden.ch](mailto:info@ganden.ch) / +41 76 533 53 57