

15.-17.05.

Damaris Wyss:

## Meditation, Yoga, Tri Yoga

*Elemente Meditationen in der Natur der Rigi*



An diesem Wochenende schenkst du deinem spirituellen Sein, deinem Körper und deiner Seele Aufmerksamkeit und Zuwendung. Im Yoga spüre ich in den Moment hinein, nehme wahr, was sich bei den Teilnehmenden zeigt und entwickle daraus die Yogaabläufe und die gehaltenen Stellungen (Asanas). Ich gebe Raum und Zeit, forschend in den Körper hinein zu spüren und ihn zu beleben. Dabei greife ich auf meine yogische Unterrichtserfahrung der letzten 14 Jahre zurück (Hatha Yoga, TriYoga, Restorative Yoga, Yin Yoga, Yoga und Spiraldynamik, usw.). Durch das Yoga mit den Atemübungen und den Sitzmeditationen kommen wir in die Ruhe, reinigen den Geist und bereiten uns auf die Elemente-Meditationen vor.

Mit den Elemente-Meditationen in der kraftvollen Natur der Rigi kommst du in Verbindung mit Wasser, Feuer und Erde. Diese richten uns aus, ergänzen unsere Erfahrungen, schenken uns Energie, Erkenntnis und Wissen.



- Datum: 15.-17. Mai 2020, Fr 18.00 bis So 15 Uhr
- Leitung: **Damaris Wyss, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin  
Craniosacrale Therapie, Yoga, TriYoga**
- Kurskosten: CHF 250
- Übernachtung: mit veg./biol. Vollpension:  
ab CHF 231 im EZ, ab CHF 224 im DZ
- Anmeldung: Damaris Wyss, mail@damariswyss.ch
- Hotel Zum Goldenen Hirschen, Rigi Klösterli  
Tel.: +41 (0) 41 855 05 45, hotel@kloesterli.ch