

Machen & Sein

Dein eigenes Meditations-Kissen
gestalten und nutzen lernen

—

Workshops in der Komturei Tobel
Am Di, 1. Oktober und Mi, 2. Oktober 2019



Machen & Sein: Dein eigenes Meditations-Kissen gestalten und nutzen lernen

—

Workshops in der Komturei Tobel
Dienstag, 1. Oktober und Mittwoch, 2. Oktober 2019

In diesem eintägigen Kurs lernst du, aus unterschiedlichsten Materialien im Handumdrehen dein eigenes Meditations-Kissen herzustellen, und bekommst die Möglichkeit, dieses in einer geführten Meditation auszuprobieren.

Unter Anleitung vom «Atelier Zupferei» (Maria Fässler und Monika Kind) häkelst, webst, nähst, und füllst du dein eigenes Sitzkissen für Meditation. Es geht darum, aus Altem etwas Neues zu erschaffen, und mit bereits vorhandenen Materialien zu arbeiten.

In der heutigen, schnelllebigen Zeit scheint es manchmal, als bräuchten wir immer mehr und neuere Dinge, um glücklich zu sein. Unser Angebot steuert gegen: Du hast alles, was du brauchst, um glücklich zu sein, in dir: Du bist gut genug.

Wir stellen alle Materialien zur Verfügung: Du hast aber auch die Möglichkeit, deine eigenen Lieblingsstoffe und Materialien miteinzubringen; z.B. ausgediente Bettwäsche, oder Resten vom letzten selbst-gestrickten Pullover.

Nachdem wir das Kissen fertig gestellt haben, wird die Meditationslehrerin Manuela Kind eine Achtsamkeits-Meditation anleiten, wo dein neues Kissen gleich zur Anwendung kommt. Und auch hier gilt das Prinzip: alles was wir brauchen, tragen wir bereits in uns. Wir müssen nur genau hinschauen.

Veranstalter:
Atelier Zupferei
(Monika Kind, Maria Fässler)
Kind Body & Mind (Manuela Kind)

Daten:
Dienstag, 1. Oktober 2019
Mittwoch, 2. Oktober 2019
09:00 – 11:30, 13:30 – 17:00

Der Kurs findet 2x, an zwei aufeinander folgenden Tagen statt. Je nach Teilnehmerzahl werden die Kurse zusammen genommen.

Durchführungsort:
Komturei, 9555 Tobel

Kosten pro Person und Tag:
95 Franken (inkl. Material)

Exkl. Verpflegung (auswärts, oder mitbringen) Kaffee und Getränke sind vor Ort erhältlich.

Verbindliche Anmeldung
Bis zum 15. September 2019 an:
071 917 21 74
manuelakindyoga@gmail.com
www.kindbodyandmind.com