

# Bewegte, lebendige Stille

17. September bis 24. September 2016

Villa Blanca, Charco del Palo

LANZAROTE

(Kanarische Inseln, Spanien)



**Saajid Zandolini, Maria Bersin, Dani Battisti**

\*

**Yoga, Satsang-Sharings und Achtsamkeitspraxis,  
sowie das Sitzen in Stille, stehen im Zentrum dieser Woche.**

Energiearbeit ... Besinnung ... Ruhe ... Sonne ... Pool...Meer... Begegnung und Austausch ...  
Alleinsein ... All-Eins-Sein ... das sind einige Stichworte, die beschreiben, was Euch in dieser  
Woche in der schönen und meernahen Villa Blanca erwartet.

*„Eine tolle, einzigartige Mischung aus Ernsthaftigkeit und Lockerheit, Tiefgang und  
Lebensfreude“ schrieb ein Teilnehmer der ersten Selbsterfahrungswoche in 2010.*



## **Tagesablauf** (Wir passen den Tagesablauf den Bedürfnissen der Gruppe an)

Zum Beispiel:

7 Uhr bis 8.45 Uhr: Yoga (Maria)

8.45 Uhr bis 9.30 Uhr: Sitzen in Stille

9.30 Uhr bis 10.30 Uhr: Brunch

10.30 Uhr bis ca.12.30 Uhr: Satsang-Sharing (Saajid)

offener Nachmittag, Baden, Pool, Entspannung etc.

ca. 17 Uhr: Abendessen (Hauptmalzeit)

19.00 Uhr: Gewahrsein und Achtsamkeit (Dani)

ca. 21.00 Uhr: gemeinsames Om (ca.10 min.)



Charco del Palo ist ein kleiner Badeort im Nordosten Lanzarotes fernab vom Massentourismus.

Wilde, fast unberührte Natur, Felsküste und Dünenlandschaft, schwarzes Lavagestein, Sonne, Wind und Meer bieten die Möglichkeit, die Naturelemente intensiv (auch nackt möglich!) zu erleben.

Die ruhigegelegene „Villa Blanca“ besteht aus 5 Appartements mit Pool und liegt nur ca. 100 Meter vom Meer entfernt.



**Sonstiges:** Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Strandtücher, (Handtücher und Bettwäsche sind im Appartement vorhanden), Trinkflasche und Taschenlampe.

### **MEDITATIVES HATHA YOGA**

Durch fließende und meditative Bewegungen entwickeln wir Bewusstheit für Körper, Geist und Atem. Die Dehnungen, Körperhaltungen und Atemübungen verbessern den Fluss der Lebensenergie in uns, lösen innere Blockaden auf und bereiten uns vor für die Meditation.

### **MEDITATION (SITZEN IN STILLE)**

Wir sitzen in entspannter Haltung. Bei uns darf man sich auch mal dazu auf den Rücken legen oder zwischendurch mal aufstehen und sich schütteln.

### **GESPRÄCHE AUS DER STILLE DES HERZENS (SATSANG-SHARING)**

Wir können in der Gruppe teilen, was uns gerade in unserem Leben bewegt und Saajid dazu Fragen stellen. Fragen über spirituelle Verwirklichung und alles was unser Leben bewusster und erfüllter werden lassen könnte sind willkommen. Dieser Austausch kann uns darin unterstützen, die Mechanismen des Verstandes zu erkennen und seine Tendenzen zu durchschauen. Die Gespräche mit Saajid fließen von Herz zu Herz.

## **GEWAHRSEINS- UND ACHTSAMKEITS- PRAXIS**

Einfaches, bewegtes Dasein mit allem was genau hier und jetzt erscheint. In Japan nennt man diese Art des Wirkens und Bewirkens „Mushin“. Der Geist bewegt sich wie ein Bach von einer Aktivität zur Anderen und füllt jede Lücke und Zwischenraum. In diesen Stunden werden wir mit ganz einfachen Grundtechniken, Gelassenheit und Zentriertheit „in Bewegung“ untersuchen und in Einfachheit mit Geschehnissen, Handlungen und bewegten Situationen „Da-sein“, „Geschehen-lassen“ und „Da-bleiben“ spielerisch und humorvoll entwickeln.

**Kosten: 850 Euro alles inklusive** (ausser Deinem Flug)  
Du wirst von uns am Flughafen abgeholt

Für weitere Auskünfte könnt Ihr Euch gerne per E-Mail oder telefonisch an Maria wenden:

Auch wenn Du Fragen dazu hast, wie Du beispielsweise am Preiswertesten noch ein paar Ferien-Tage vor oder nach dem Retreat anhängen kannst.

saajid@herzundstille.ch  
Tel: 0041 061 361 40 86

maria@yoga-lanzarote.net  
Tel: 0034 928 529 674

dani@chinwoo.ch  
Tel: 076 569 28 70

[www.herzundstille.ch](http://www.herzundstille.ch)

[www.yoga-lanzarote.net](http://www.yoga-lanzarote.net)

[www.chinwoo-uster.ch](http://www.chinwoo-uster.ch)

