



# WALDHAUS AM LAACHER SEE

**Programm 2015 – Kurs 56  
Nicole Stern – TIEFES RUHEN – 3  
Eintauchen in die kostbare Stille. Schweigekurs.**

Donnerstag, 26. November – Sonntag, 29. November  
3 Tage – KB € 120 (Ermäßigung möglich) + UB + Spende  
Info: [www.dharma-training.de](http://www.dharma-training.de)

Schweigekurs mit Fokus auf geistiger und körperlicher Regeneration, mit klarem Tagesablauf, detaillierten Anleitungen zur Sitz-, Geh-, und Liegender Meditation, Bodyscan und Dharma Teachings zum Thema Loslassen, Gelassenheit und Selbstfürsorge.

Unser Alltag besteht häufig aus Hektik, Stress und Anstrengung. Dies braucht einen heilsamen Ausgleich. Getragen durch einen klaren Tagesablauf haben die Teilnehmer an diesem Wochenende die Möglichkeit, tief zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Neben Sitz- und Gehmeditationen richtet sich der Fokus besonders auf die Erforschung des tiefen Ruhens in liegender Meditationshaltung, die sowohl in der traditionellen buddhistischen Lehre, als auch im Yoga einen Platz hat.

Achtsamkeitsschulung, Geführte Meditationen, Anleitungen zum Bodyscan und Reflexion über das „rechte Bemühen“ in unserem Alltag werden durch dieses stille Wochenende führen.

Geeignet für Teilnehmer, die sich nach körperlicher und geistiger Regeneration sehnen oder ihre Einstellung zur Meditationspraxis klären wollen.



**Nicole Stern** hat Zen praktiziert und wurde von Christopher Titmuss zur Vipassana- und Dharma Lehrerin ausgebildet. Mit großer Freude vermittelt sie die praktische-alltagsbezogene Anwendung der traditionellen Dharma-Praxis in persönlichen und beruflichen Kontexten. Dabei liegt es ihr besonders am Herzen an ein tiefes existentielles Vertrauen zu erinnern. Nicole ist Consultant des internationalen Mindfulness Training Course und engagiert sich im Netzwerk Achtsame Wirtschaft. Als Sie lebt in Starnberg bei München, begleitet Menschen als Dharma Coach und bringt Dharma- und Achtsamkeitstrainings in Organisationen und Unternehmen.

[www.dharma-training.de](http://www.dharma-training.de) und [www.mindful-work.de](http://www.mindful-work.de)