



**5 Tage Mettā-Meditationsretreat
und Yoga mit
Ingeborg Mösching und Dea Tara
19. – 24. Juli 2024
Karunahaus
Toggenburg**

5 Tage Mettā-Meditation und Yoga

In diesen 5 Tagen kultivieren wir auf einfache und wirksame Weise die Metta-Meditation und entwickeln so inneres Gleichgewicht und nähren unsere besten Eigenschaften. Metta – Freundlichkeit, liebevolle Güte ist eine uns innewohnende Qualität. Durch das kontinuierliche Kultivieren dieser freundlichen, nicht wertenden und annehmenden inneren Haltung uns selbst und anderen gegenüber entwickeln sich Wertschätzung und Mitgefühl und nehmen Selbstverurteilung und Ängste ab. Die Metta-Meditation hilft uns, unser Herz zu öffnen und eine Verbundenheit mit dem Leben und allen Wesen zu erfahren.

Die Yogaübungen unterstützen uns darin ganz im Körper präsent zu sein. Der Kurs ist sowohl für beginnende als auch für erfahrene Meditierende geeignet. Der Tagesablauf beinhaltet Sitz- und Gehmeditation, Vorträge, Gruppengespräche sowie einmal am Tag eine längere angeleitete Yogaeinheit. Schweigekurs. Keine Kommunikationsmedien.

Kurspreis: CHF 15 für Reisekosten, Werbung, administrative Kosten und Spesen der Lehrerinnen. Kosten für Vollpension siehe Webseite Karunahaus.

Gemäss ihrer buddhistischen Tradition verlangen die Lehrenden für ihre Lehrtätigkeit kein Honorar. Sie sind jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Schluss des Kurses angewiesen.

Weitere Infos zum Karunahaus, zu den Pensionspreisen und Anmeldung:

www.karunahaus.ch/[email:info@karunahaus.ch](mailto:info@karunahaus.ch)/ Tel. 071 999 10 10,

Das Essen ist vegetarisch.

Ingeborg Mösching, Dharmalehrerin, MBSR-Lehrerin und –Ausbildnerin, begann 1986 mit christlicher Zen-Meditation. Seit 1996 widmet sie sich der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung unter verschiedenen Lehrenden der Theravada und der tibetischen Mahayana-Tradition in Europa, Burma und den USA. Von Fred von Allmen geschult und autorisiert, lehrt sie seit 2008 Vipassana- und Metta-Meditation. Als langjährige Krankenschwester pflegte sie Schwerkranke, Sterbende und Neugeborene. Seit 2007 unterrichtet sie MBSR und war 12 Jahre Dozentin am Europäischen Zentrum für Achtsamkeit in Freiburg i. Br.

www.ingeborgmoesching.ch und www.mbsr-biel.ch

Dea Tara studierte The Science of human movement (ETH), medizinische Trainingstherapie und Naturheilpraktik, begleitet von Kampfkunst, Yoga und Dayaputhi. Intensive Meditationspraxis in Schweigere retreats und im Alltag nährten in ihr den Wunsch, ihre Erfahrung weiterzugeben. Sie unterrichtete Yoga im In -und Ausland, unterstützt Schüler*innen in ihrem individuellen Prozess und lässt die Gewahrseinpraxis in die Bewegung hineinfließen.