

## Tagesseminar

### Meditation - Verbindung mit der inneren Quelle

mit Silvia Siegenthaler

Meditation ist eine der ältesten Erfahrungswissenschaften der Menschheit. Meditation führt in die grosse Stille und in das erwachende Bewusstsein, in welchem der Körper miteinbezogen ist. Sie verbindet uns mit dem Licht unserer Herkunft. Die kurze Auszeit lädt ein in das Erleben der Bedeutung von Meditation.

**Gestaltung des Retreats:** Das Retreat bietet einen sicheren Rahmen und eine sorgfältige Anleitung. Über körperzentrierte Bewegung und transzendente Stille, über das Wort, den Gesang und Klang leitet Silvia Siegenthaler intuitiv und kreativ auf den Grundlagen des *Vertical Centering® - Wege zur heilenden Ganzheit*.

**Mitnehmen:** Bequeme Kleidung, eine persönliche Decke, ein Meditations-Notizbuch, um Erkenntnis, Vision und Inspiration zu notieren und vielleicht zuhause weiterzuführen.

**Teilnehmerprofil:** Für alle interessierten Menschen

**Dauer** 11h-18h abzgl. Mittagspause

**Termine** Sa.11.November 2023

**Ort** ob Spiez in Krattigen

### Anmeldung und nähere Auskunft

Silvia Siegenthaler, via Kontaktformular, [www.introvision.ch](http://www.introvision.ch)

**Leitung:** Silvia Siegenthaler, sensitive Künstlerin, Autorin und Lehrerin für Bewusstseinsentwicklung auf der Grundlage ihrer offenen Schulung *Vertical Centering® - Wege zur heilenden Ganzheit*; [www.introvision.ch](http://www.introvision.ch)

### Veröffentlichungen

Bilder sakraler Kunst und Poesiekunstkarten.

Buch: *Meditation*

*Verbindung mit der inneren Quelle - Inspirationen auf pädagogischer Grundlage.*

Mit zwei Meditations-CDs, Govinda-Verlag 2020.

DVD (mit Armin Risi): Klangreise Mantras aus verschiedenen Kulturen und Mysterienschulen. Live-Aufnahme im Rahmen des Musikfestes in Wallisellen, Verlag Govinda. Erste Auflage 2012, zweite Auflage 2020.