

Meditation– Verbindung mit der inneren Quelle

Ein Tagesretreat mit Silvia Siegenthaler

Stille ist der Mittelpunkt

In dieser kurzen Auszeit und Einkehr gehen wir in die Vertiefung von Körper- Wahrnehmung- Konzentration- grosse Stille- Meditation

Der Tag beinhaltet praktisches Üben in Einheit von Körper, Seele und Geist.
Wir gehen in meditative Erfahrungen und auch in den intuitiv-künstlerischen Ausdruck.
Am Nachmittag begegnen wir der Natur eines alten Baumes, in seiner eindrucksvollen Schönheit. Im meditativen Dasein können wir entdecken, daß die gesamte Natur in übersinnlichen Welten eingebettet ist. Diese Ein*sicht* verändert das Weltempfinden und die Beziehung zum Leben an sich.

Die menschliche Entwicklung sehe ich darauf angelegt, unsere kosmische Natur wahrzunehmen und unsere Rolle wieder einzunehmen.

Wenn Meditation erscheint, ist sie ein Ankommen und ein Hineinkommen in das Innere der Schöpfung und in die göttliche Welt.

Im wahrnehmenden Bewusstsein sind wir ohne Erwartung – schlicht, bescheiden und ganz individuell.

Die liebevolle geistige Welt ist leise, unaufdringlich, immer da. Die Begegnung tritt so fein und unverhofft auf, daß sie im Alltag leicht übersehen wird.

Um die eigene Meditationspraxis zu vertiefen, ist es wertvoll, dies ab und zu zusammen mit anderen zu tun.
Ich biete deshalb monatliche Meditationsabende an und einmal im Jahr ein Tagesretreat.

Mitnehmen
Ein Meditations-Notizbuch, um Erkenntnis, Vision und Inspiration zu notieren und vielleicht zuhause weiterzuführen.
Bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken, ein kleines Picknick, Trinken.

Teilnehmerprofil
Das Tagesretreat richtet sich an Menschen die dankbar sind, für die Schönheit die in und aus der großen Stille lebt.

Es richtet sich an diejenigen, die über Grundlagen der inneren Erforschung verfügen und es gewohnt sind, sich selber zu begegnen, eigene Projektionen zu erkennen und persönliche Geschichten und Illusionen, in friedvoller Klarheit, freundlich zu beleuchten, durch die das Leben und die Welt wahrgenommen wird.

Termin/Dauer
Samstag 11. Dezember 2027 von 11h bis 17h, abzgl. Mittagspause

Ort
In Thun

Anmeldung und nähere Auskunft
Silvia Siegenthaler,
via Kontaktformular www.introvision.ch

Leitung
Silvia Siegenthaler ist in Solothurn (Schweiz) geboren und aufgewachsen. Seit ihren frühen Lebensjahren hat sie einen ästhetischen Zugang zum Leben, zur Natur, zur Mystik und zur Kunst (Farbe/Form, Klang*, Bewegung). Ihre Tätigkeit beruht auf professioneller Vielseitigkeit (Pädagogik, Therapie, Seminare, Vorträge).
Sie ist sensitive Künstlerin, Autorin und Lehrerin für eine Bewusstseinskultur der Innenschau, auf der Grundlage des *Vertical Centering ® – Wege zur heilenden Ganzheit*.

Im Januar 2020 erschien ihr Buch *Meditation – Verbindung mit der inneren Quelle. Inspirationen auf pädagogischer Grundlage*.

* Klänge von Klangschalen aus Nepal und Indien, die in Handarbeit achtsam hergestellt wurden. Sie dienen Silvia Siegenthaler ausschliesslich zur Begleitung von Meditationen und in der sakralen Arbeit. Sie hat die Klangschalen vor 20 Jahren über fünf Tage hinweg, aufmerksam, hörend, ausgewählt.