

Tagesretreat

mit Silvia Siegenthaler

Meditation – Verbindung mit der inneren Quelle

Diese kurze Auszeit lädt ein, in das Erleben der Bedeutung von Meditation. Sie öffnet Facetten für die alltägliche Praxis und führt auf einfühlsame Weise in die Erfahrung von Grundlagen und Inspirationen.



„Wenn Meditation in mir erscheint, bin ich nicht mehr in der Zeit. Ich bin in Berührung mit der Ewigkeit.“

Wort und Bildausschnitt von Silvia Siegenthaler

Meditation bedeutet nicht, den Alltag zu verlassen. Sie bedeutet, sich selbst nicht mehr in ihm zu verlieren.

Meditation ist ein Weg der Verbindung mit der inneren Quelle (Ressource).

Der Kern der eignen Mitte ist Teil der grossen Stille, der Ort des reinen Bewusstseins. Er ruht in sich selbst. Er ist frei von überflüssigen Spannungen der Innen- und Aussenwelt. Von hier, dem Herzen, sehe ich hinter die Erscheinungen. Ich führe und leite mich selbst, aus diesem Zentrum, dem inneren Selbst, der

Seele die ich bin. Ich betrachte und anerkenne von hier aus die Turbulenzen und ihr Echo in mir und in der äußeren Welt.

Meditation hat das Potenzial die Beziehung zu eigenen Natur zu vertiefen, und die Intuition und Kreativität zu wecken.

Inhalt

Stille

Atmung

Ankommen in sich

meditative Körperbewegung und

sanfte Arbeit aus dem *Vertical Centering*®

Weisheitsworte

harmonikale Klänge*, Konsonanten-Vokal-Gesänge

Farb- und Form

Reisen im *Inneren Selbst*

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

Für Menschen in denen das Feuer leuchtet für die Erkundung der eigenen persönlichen und kosmischen Natur. Interessierte sind herzlich willkommen.

Dauer

11.30h -18.15h abzgl. Mittagspause

Termin Samstag 5. Dezember 2026

Ort Bern/Thun Umgebung

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 Autorin und Lehrerin für Bewusstseinskultur 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 in Holland, über fünf Tage hinweg, aufmerksam hörend ausgewählt.

Rückmeldung

...im Nachklang der *Tagesretreats*

Liebe Silvia

Herzlichen Dank für die schönen und berührenden Worte und die schönen Bilder. Ich werde es ausdrucken.

Es passt so gut zu dem, was ich geistig gesehen und gefühlt habe. Das Sonnensymbol hängt nun bei mir im Schlafzimmer an der alten Holzwand und ich betrachte es am Abend vor dem einschlafen. Das Symbol hat mich sehr berührt. Auch das mit den Derwischen und das Lied fand ich sehr schön. Überhaupt hat es sehr gut getan, vielen Dank dir.

Die VC Termine habe ich alle eingetragen und melde mich für alle im kommenden Jahr an.

Auf bald und herzlich

XXXX, Aeschi

Liebe Silvia

Soo schön. Hab das Bild grad vergrößert und mit deinem Text ausgedruckt. Das wird mich begleiten - wunderbar.

Danke Dir herzlich für Deine Inspiration und Dein Wirken.

Wünsche Dir liebevolle, stärkende Kräfte.

Herzliche Grüsse

Ruth, Wilderswil

Liebe Silvia

Deine liebevolle, immer authentische Ausstrahlung die sich in deinen wohlgewählten Worten, deiner schönen Mimik und feinen Gestik zeigen, gepaart mit Weisheit und Herzensgüte machen dich für mich zu einer Mentorin der ich vollständig vertrauen kann. Deine spirituelle Anbindung sowie deine bewußte, kritische und konstruktive Auseinandersetzung mit der weltlichen Realität, zeugen von Bodenständigkeit und wahrer Spiritualität.

Die Räumlichkeiten für deine Retreats/Seminare sind mit Bedacht gewählt und liebevoll von dir gestaltet.

Deine vielfältigen Angebote wie Meditation, Mantrasingen, tönen, deine Gedanken-Bewegungsimpulse und Informationen z. B. über das Herz, Anleitungen zur Innenschau und Verbindung zwischen Himmel und Erde leitest du achtsam, klar und verständlich an und begleitest diese einfühlsam.

Durch die Inhalte und kleinen symbolischen Geschenke erlebe ich eine Wertschätzung und ein Interesse an mir als Mensch, über die Seminartätigkeit hinaus, die mich freilassend und freundlich im Alltag begleiten.

Zum Beispiel singe ich das Mantra "Om mani padme hum" gerne beim Autofahren, liebe es den Friedensstern täglich für mich und die Welt zu tun und habe meinen Kreis (Spirale) mit den in der Meditation, aus der Stille empfangenen Worte beschrieben und in meinem Häuschen aufgehängt - nochmals vielen Dank für das quadratisch zugeschnittene Papier - auch das zeugt von deiner Achtsamkeit und Wertschätzung.

Selten fühle ich mich so nah bei mir selbst wie bei deinen Retreats und kann somit näher an meine Essenz finden und mein Sein, mein Wirken und meinen Weg hier auf Erden bewußt erfahren.

Ich freue mich auf unser nächstes ZusammenSein und grüsse dich in Gedanken ganz herzlich - Dagmar Gander, Freiburg i.B.