

Yoga-Meditations-Seminar - Zen-Yoga-Intensiv

02.01.2016 – 04.01.2016

Domicilium Weyarn, bayrisches Oberland



Verspüren Sie den Wunsch, die Hektik des Alltags einmal ganz hinter sich zu lassen, zur Ruhe zu kommen und die eigene innere Mitte zu finden?

Begrüßen Sie mit innerer Besinnung den Frühling - das Domicilium Weyarn an der Mangfall ist seit vielen Jahren ein bekannter Ort für buddhistische Meditation. Bekannte Lehrer geben hier in monastisch asketischer Atmosphäre ihre Belehrungen.

Lebendige Wachheit selbst zu erfahren, ist das Ziel unseres Seminars.

Yogatechniken aus dem Hatha Yoga (Asana, Pranayama) und Achtsamkeitsmeditation in der Vipassana-Tradition nach Ajahn Cha schaffen die Basis für einen intensiven Kontakt mit unserem Körper, unserem Geist im gegenwärtigen Augenblick. Auf Basis von vier bis sechs Meditationseinheiten (à 20-30 min) umfasst das tägliche Angebot Yogapraktiken, Mantrenrezitation, Tönen, kleine Rituale, Spaziergang an der frischen Luft, Pranayama- und Entspannungstechniken zur Stressreduktion, „Mindfulness“-Übungen, sowie Einzelgespräche zur Meditationspraxis. Pro Tag erhalten Sie einen Vortrag zum Thema Bewusstsein.

Zeiten für individuelle Gespräche können nach Bedarf wahrgenommen werden.

Teilnahme-Voraussetzung: mind. 1 Jahr Yoga- und Meditationserfahrung, Interesse an Philosophie, Meditation nach buddhist. Anschauung, Bewusstseinsweiterung.

Seminarzeiten: Das Seminar startet am Donnerstag, 30. April.2015 um 18.00 Uhr und endet am Sonntag, 03.05.2015 nach dem Mittagessen.

Kosten:

Kursgebühr: 200 Euro (o Ü/VP)

zuzüglich der Kosten von Unterbringung und Verpflegung je nach Wunsch und Möglichkeit (siehe folgend Unterbringung und Verpflegung).

Adresse: Holzkirchener Straße 3, 83629 Weyarn,
Tel: 08020 90480

Unterbringung und Verpflegung

Unterbringung: Für die Übernachtung stehen im Haus Domicilium Doppel- und Mehrbettzimmer mit Bad/WC und Etagenbad/WC zur Verfügung. Die Zimmervergabe erfolgt nach Buchungszeitpunkt. Bei größeren Kursen können nicht immer alle Zimmerwünsche erfüllt werden.

Es gibt ein Pauschalangebot (siehe folgend) für Unterbringung und Verpflegung pro Person. Dabei wird tageweise abgerechnet und nicht in Heimfahrer oder Tagesgäste sowie einzelne Mahlzeiten unterschieden.

Dieses Pauschalangebot beruht auf der Mitwirkung der Teilnehmer im Haus. Hierzu gehören Tischdienst (Eindecken der Tische und Abräumen, gebrauchtes Geschirr reinigen.) Endreinigung der eigenen Zimmer, sowie das Mitbringen von Bettzeug (Laken und Bettwäsche) sowie Handtüchern.



Pauschalangebot für Unterbringung mit Verpflegung

Einzelzimmer mit Bad/WC	68,00 €	pro Person/Tag
Einzelzimmer mit Etagenbad/WC	64,00 €	
Doppelzimmer mit Bad/WC	55,00 €	
Doppelzimmer mit Etagenbad/WC	50,00 €	
Mehrbettzimmer mit Bad/WC	45,00 €	
Mehrbettzimmer mit Etagenbad/WC	40,00 €	

Falls Bettwäsche und Handtücher vom Haus gewünscht werden oder die Endreinigung der Zimmer vom Haus übernommen werden soll, können folgende Wahlleistungen in Anspruch genommen werden:

Wahlleistungen (bitte eine Woche vor Kursbeginn mitteilen)

Bereitstellen von Bettwäsche	10,00 €	pro Person
Bereitstellen von Handtüchern	5,00 €	
Endreinigen des Zimmers	7,50 €	

Verpflegung: Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen nach rein vegetarischer Küche. Bei Bedarf und in Absprache mit dem Haus werden auch Veganer oder Unverträglichkeiten berücksichtigt.

Frühstück und Mittagessen sind reichhaltig, zum Abendessen wird im Sinne einer gesunden Ernährung etwas reduzierter gekocht.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

So können Sie das Domicilium mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen:

- Mit der S-Bahn S3 von München bis Holzkirchen und dann mit dem Taxi (ca. 9 km)
- Mit der Bayerischen Oberlandbahn BOB nach Darching und dann zu Fuß oder mit dem Taxi (ca. 3 km)

Anfahrt mit dem Auto

So finden Sie mit dem Auto zum Domicilium:



Parkplätze sind vor dem Haus vorhanden, bei grösseren Veranstaltungen wie dem Symposium bitten wir Sie, die eingezeichneten Parkplätze im Dorf zu nutzen.

Wunsch zu Fahrgemeinschaftsbildung: Bitte bei Bedarf Huberta v. Gneisenau informieren

Reise-Utensilien

Für die verschiedenen Wetterlagen ist es anzuraten, in Sachen Kleidung das „Zwiebelprinzip“ anzuwenden.

Im Seminarhaus stehen Ihnen Bettwäsche und Gästehandtücher zur Verfügung, aber das Personal dankt es Ihnen, falls es Ihnen möglich wäre, eigene Bezüge mitzubringen.

Es empfiehlt sich generell, für eventuelle persönliche Bedürfnisse vor Seminarbeginn zu sorgen. In Weyarn besteht keine unmittelbare Einkaufsmöglichkeit.

Umgebung

Mögliche Wanderungen bieten Ihnen üppiges Frühlingsgrün in unberührter Landschaft. Direkt vor der Haustür gibt es schöne Wanderwege.

