

Zeit Freitag, 12. November 2010
Sonntag, 14. November 2010

Pensionskosten 3erZi: CHF 180.–
2erZi: CHF 190.–
1erZi: CHF 210.–
Zimmer mit WC/Dusche:
jeweils + 10.– pro Person und Nacht

Kurskosten CHF 150.– bis 225.–

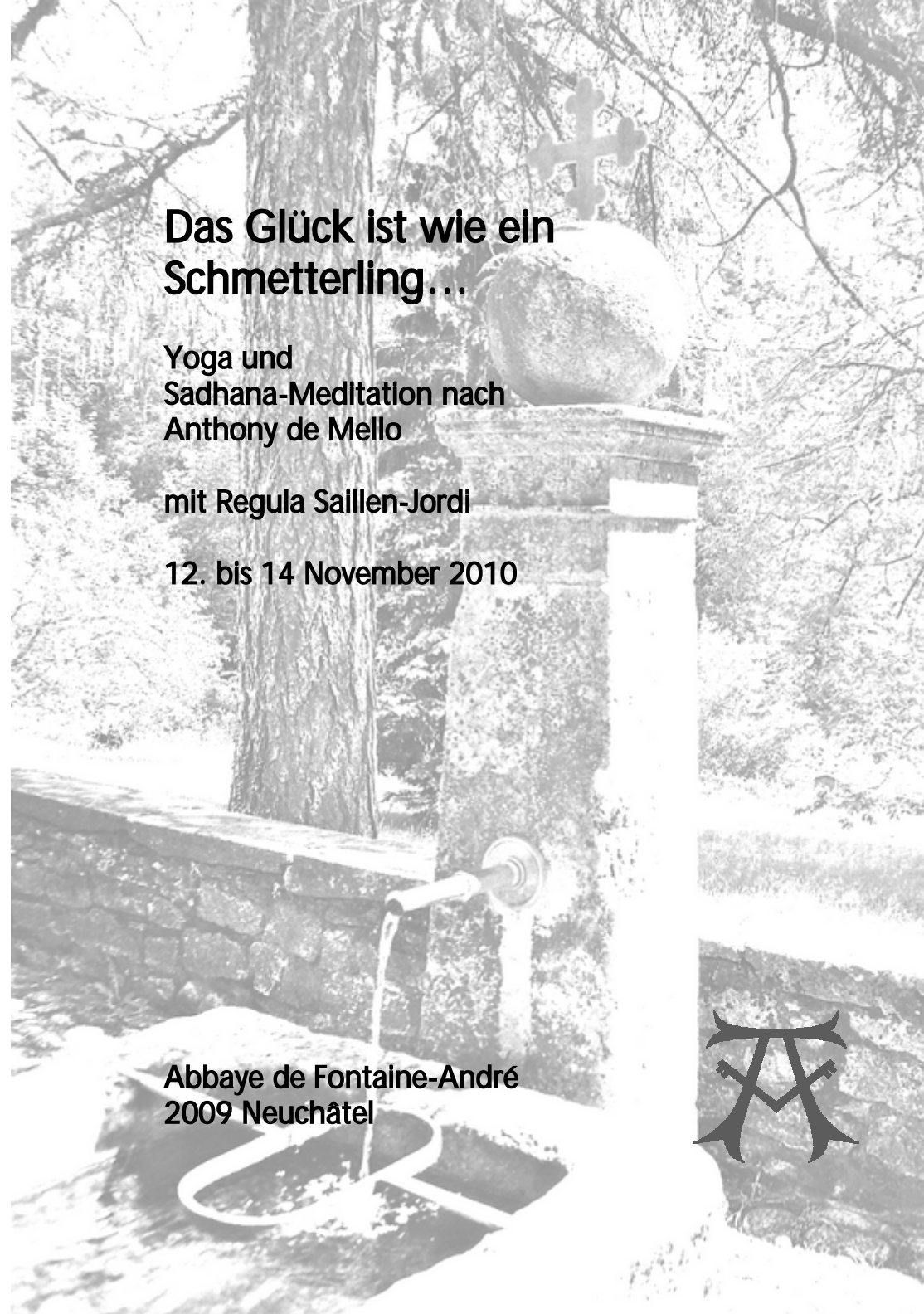
Der höhere Betrag ist kostendeckend. Die Abbaye de Fontaine-André hat keine kirchlichen oder staatlichen Subventionen und die Mehrheit der Kursleitenden ist selbstständig erwerbend. Wer nicht mehr als den tieferen Betrag zahlen kann, ist ebenso herzlich willkommen.

Leitung Regula Saillen-Jordi
Yogalehrerin, Mitglied der
Gemeinschaft von Fontaine-André

Anmeldung Kurs 11-12 mit Anmeldeblatt an:

Auskunft Abbaye de Fontaine-André
51, ch. de l'Abbaye
Case postale
CH – 2009 Neuchâtel

Tel +41 (0)32 753 25 90 Fax +41 (0)32 753 25 91
info@fontaine-andre.ch www.fontaine-andre.ch



Das Glück ist wie ein Schmetterling...

Yoga und
Sadhana-Meditation nach
Anthony de Mello

mit Regula Saillen-Jordi

12. bis 14 November 2010

Abbaye de Fontaine-André
2009 Neuchâtel



Tagesrhythmus

Yoga ist keine Lehre, sondern eine Methode die sich mit den unterschiedlichsten Lehren verbinden kann. Er dient dem höchsten Ziel des Menschen, seiner spirituellen Selbstverwirklichung.

Der Körper gibt im Yogaüben Hinweise auf verborgene Zusammenhänge. Immer mehr und mehr wird es möglich, seine Sprache zu verstehen. Mit dem Wahr-nehmen der Atmung beginnt das bewusste Leben.

Yoga lehrt, sämtliche Aspekte des Lebens, ohne Einschränkungen, zu umarmen, ja zu sagen, zu dem was ist.

Die Sadhana ist eine Meditationsmethode, die vom indischen Jesuitenpater Antony de Mello S.J. (1931-1987) entwickelt wurde. Sie ist die Kunst, mit dem Körper und dem Geist zu meditieren, indem man besondere Beachtung auf das Bewusstsein und seine Auswirkungen legt. Alle Menschen, gläubige wie nicht-gläubige, können mit Hilfe dieser Art der Meditation versuchen, ihre Freude am Leben zu erhalten oder wieder zu finden. Die Lehre von Pater de Mello kann Christinnen und Christen ausserdem dabei helfen, ihren christlichen spirituellen Weg zu vertiefen.

Pater de Mello versuchte in seinen Büchern, die in zahlreichen Ländern erschienen, den Geist des Ignatius von Loyola zu vermitteln und benützte dazu Methoden, die im Hinduismus und im Buddhismus entwickelt wurden.

Freitag

ab

17.00

Eintreffen, Zimmerbezug

18.15

Abendessen

19.45

Sadhana

Samsatag

07.30

Yoga

09.00

Frühstück

10.00

Sadhana

12.15

Mittagessen

16.00

Yoga

18.15

Abendessen

19.45

Sadhana

Sonntag

08.30

Yoga

10.30

Brunch

12.00

Sadhana

14.00

Schluss