

25/05/2019

"La promenade des âmes - Seelenspaziergang"

à Hauterive

9h00-12h00

avec Tonia Schilling

A travers un exercice spécialement conçu pour la prise de conscience des sens et pour leur rétraction "Pratyahara" (qui est la préparation à la concentration "Dharana" et à la médiation "Dhyana"), la PROMENADES DES ÂMES fait voyager les participant(e)s dans leurs profondeurs les plus lointaines. Baignants toute une matinée dans l'élément Akasha, l'éther ou l'espace, les promeneurs et promeneuses découvrent la force des sons et du silence, caractéristiques de cet élément. Cette expérience de pleine-conscience par excellence s'adresse à toute personne qui désire vivre un moment dans le présent parfait. Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances dans la pratique de Yoga.

25 mai 2019, Abbaye d'Hauterive, Frs. 40.-

Rdv 08h55 sur le parking. Habillez-vous selon la météo, chaussures confortables, bouteille d'eau, sac en plastique et couverture si frais, le tout dans un sac à dos petit et léger.

Inscription: Via email à [info\(at\)toniaschilling.ch](mailto:info(at)toniaschilling.ch) en indiquant nom, prénom, adresse, no de téléphone.

Paiement: IBAN CH81 0900 0000 1701 1757 9, ARD Tonia Schilling Company, Weingartstrasse 25, 3014 Bern.

Mittels einer Übung für die Bewusstmachung der Sinne und ihr Rückzug "Pratyahara", Vorbereitung für die nächsten Stufen der Konzentration "Dharana" und Meditation "Dhyana", reisen die Teilnehmenden in die tieferen Schichten ihres Bewusstseins. Einen ganzen Morgen lang umgeben vom Element Akasha, Äther/Raum, entdecken die Wandernden die Kraft der Klänge und der Stille, Eigenschaften dieses Elementes.

Diese Achtsamkeits-Erfahrung par excellence richtet sich an alle, die einen Moment im Hier und Jetzt erleben möchten. Es braucht keine Vorkenntnisse in der Praxis von Yoga.

25. Mai 2019, Abtei Hauterive, Frs. 40.-

Treffpunkt 08h55 auf dem Parkplatz. Wettergerechte Kleidung, bequeme Schuhe, Wasserflasche, Plastiksack und eventuell eine Decke falls kühl, alles verpackt in einem kleinen und leichten Rucksack.

Einschreibung: Via email an [info\(at\)toniaschilling.ch](mailto:info(at)toniaschilling.ch) mit Angabe von Namen, Vornamen, Adresse, Telefonnummer.

Bezahlung: IBAN CH81 0900 0000 1701 1757 9, ARD Tonia Schilling Company, Weingartstrasse 25, 3014 Bern.