

Seminar im Tipi

Lass dich berühren: Eine Sinnesreise zu dir selbst



Der Weg zu dir führt über die achtsame Wahrnehmung deines Körpers und der Öffnung deiner Sinne. An dem Wochenendseminar verbinden wir in einzigartiger Weise bewährte Methoden, die dich auf dieser Reise unterstützen. So kommst du ins direkte Erfahren deines Körpers und ins Spüren, was dir erleichtert, dich hinzugeben und auch loszulassen. Lass dich überraschen...

Das erwartet dich:

Achtsamkeit & Meditation: Bewusstes Wahrnehmen, von dem, was gerade „da“ ist, das Eintauchen in den jetzigen Moment – Achtsamkeit auf den Körper

und Geist hilft zur Ruhe zu kommen und sich besser zu spüren. Geführte Meditationen und alltagstaugliche Übungen.

Berührungen: Sanfte, absichtslose Berührungen und Kontakt in Form von Selbstberührungen, gegenseitiger leichter Massage. Diese Form des Körperkontakts ermöglicht dir, dich selbst und andere in natürlicher Sinnlichkeit zu erfahren, tiefer auch eigene Grenzen zu erforschen und dich dem Moment hinzugeben.

Schamanisches Trommeln: Seit Urzeiten harmonisieren Menschen mit Trommelritualen ihren gemeinsamen Rhythmus. Als moderne Meditationstechnik ist die heilsame Wirkung des Trommelns von Neurologen anerkannt..

Tagsüber praktizieren wir Achtsamkeitsmeditationen, Atem- und Körperübungen im Seminarraum sowie in der Natur sowie erproben verschiedene Formen der Berührung und entspannender Massage (stets sind wir vollständig bekleidet).
Abends lassen wir uns im Tipi von den schamanischen Trommeln in eine andere Welt verführen – und vertiefen das Erlebte und Gelernte des Tages.

DATEN 2024

Freitag, 23. Februar (ab 16 Uhr) bis Sonntag 25. Februar (bis 13 Uhr)
Freitag, 19. April (ab 16 Uhr) bis Sonntag, 21. April (bis 13 Uhr)

Das Mittagessen am Samstag findet im nahen Restaurant Engel statt (Zwei-Gang-Menü vegetarisch). Abends servieren wir eine nahrhafte Suppe.

Das Angebot ist offen alle, ohne oder mit Vorkenntnisse. Die Trommeln werden gestellt. Matten, Kissen, Decken sind vorhanden. Wir sind auch draussen, daher wetterfeste Kleidung / Schuhe mitnehmen. Abends im Tipi kann es rauchig werden. Spätere Anreise (Samstag) ist auf Anfrage möglich.

PREISE & INFO

Das Seminar findet mit max. 6 TeilnehmerInnen statt. Kurskosten inkl. Mittag- und Abendessen Fr. 545.- pro Person.

Die Übernachtung kann im historischen Gasthof Rössli in Gondiswil selbst gebucht werden. Mit dem Auto 4 Min entfernt.

Im Gasthaus bitte **vor** dem Seminar selbst einchecken.

Kosten: EZ Fr. 75 / DZ Fr. 125.- inkl. Frühstück.

www.roessli-gondiswil.ch

KURSORT

Seminarraum und Tipi im Weiler „Schönenthül“
6145 Fischbach

Weitere Informationen & Konditionen folgen mit der Anmeldung.

Anmeldung bis 13.4.24

Markus 078 761 22 22

Email markus.kellenberger@gmx.ch

Lioba 078 759 21 97

Email achtsam.entspannt@gmail.com

LEITUNG

Markus Kellenberger begleitet Menschen mit schamanischen Techniken und Trommeln auf ihrer Reise ins eigene Innere. Er ist Autor und Journalist, und als Partner und Vater genießt er die Freuden und Leiden des Liebeslebens.

www.markus.kellenberger.ch / 078 761 22 22 / markuskellenberger@gmx.ch



Lioba Schneemann ist seit 10 Jahren als Achtsamkeits-/MBSR-Lehrerin, neu zudem als Lomi Lomi Masseurin und Kuscheltherapeutin tätig. Sie ist Mutter sowie Partnerin in langjähriger Beziehung und ist begeistert von der Natur und längeren Reisen.

www.schneemann-entspannt.ch / 078 759 21 97 /
achtsam.entspannt@gmail.com



Der Weiler Schöenthül liegt abgelegen auf einem weitläufigen Molassehügel mit Weitsicht auf die Alpen und die Jurakette. Die Umgebung ist geprägt von Feldern und kleinen Wäldern.

Jeweils rund eine Stunde ab Basel, Bern, Biel, Luzern, Zürich mit dem Auto.

Mit dem Zug via Langenthal-Huttwil oder via Sursee nach Hüswil. Ab dort zu Fuss ca. 40 Minuten oder Fahrgemeinschaft. Die Teilnehmenden werden abgeholt vom Bahnhof oder Gasthof Rössli.