



Meditieren in den Bergen

Ein Wochenende zum Eintauchen in die innere Stille

30.– 31.5.2026

Workshop im malerischen Binntal

Einfache und praktische Übungen führen Dich zum inneren
Frieden und lassen dich die Verbindung mit Deinem tiefsten
Selbst erleben

Seminarort: Gasthaus Heiligkreuz, Heiligkreuz 13, CH-3996 Binn (VS)

Preis pro Person inkl. Übernachtung und Verpflegung von CHF 175 bis 230 je
nach Zimmergrösse (Teilnahme auch ohne Übernachtung möglich)

Weitere Infos und Buchung über meditierenindenbergen@gmail.com

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bequeme Kleidung und bergfeste Schuhe. Veranstaltung findet
bei jedem Wetter statt. Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Anmeldeschluss: 17.5.2026

Meditieren in den Bergen

Ein Wochenende zum Eintauchen in die innere Stille

30.– 31.5.2026

Zeit und Musse finden für sich selbst, entschleunigen in der Natur, um wieder ins Gleichgewicht zu gelangen..., das vermag Meditation einem zu schenken. Isabelle und Martin blicken auf eine lange Meditationserfahrung zurück. An diesem meditativen Wochenende werden wir gemeinsam die regenerierende Verbindung mit unserem Innersten erleben, etablieren und lernen, wie – über dieses Wochenende hinaus – wir diese auch im Alltag erhalten können. Das Seminar ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene gleichermassen geeignet.

TAGESABLAUF

Samstag 30.5.

Da wir erst am Nachmittag beginnen, ist Zeit für eine entspannte Anreise, eine ruhige Mittagsrast und vielleicht auch noch einen kleinen Spaziergang.

Ab 15.30 Uhr Ankommen - Ankunft im Gasthof Heiligkreuz; vertraut machen mit der schönen Umgebung

17:00 Uhr Kennenlernen - Einführung und erste Meditationsübung: die Verbindung mit seinem Innersten erfahren; die Stille und die ureigene Sensibilität für das innere Gleichgewicht entdecken

19.00 Uhr Abendessen & Austausch

20:30 Uhr Vertiefen – Die Meditationserfahrung vertiefen; sich dem Inneren öffnen und Beobachtung der neu gewonnenen Sensibilität

Gegen 22.00 Uhr Nachtruhe

Sonntag 31.5.

7:00 Uhr Erwachen – Mit der gemeinsamen Morgenmeditation den Tag beginnen - in der Stille der Natur

8:00 Uhr Frühstück

9:00 Uhr Erfahren – Sich erfreuen am Frieden und der Schönheit der Natur; ausserdem lernen wir eine Reihe von einfachen, naturnahen Methoden kennen, die helfen loszulassen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und die Mitte zu spüren

12:00 Uhr Mittagessen & Austausch

13:30 Uhr Bestärken – Wir alle sind unsere eigenen Meister. In diesem abschliessenden Workshop suchen wir die Zuversicht und das Vertrauen in uns selbst zu stärken, auch zukünftig im Alltag die neuerworbene Verbindung mit unserem Inneren zu halten, zu festigen und zu pflegen.

16.00 Abreise

WER SIE BEGLEITET:

Isabelle interessiert sich seit ihrer Jugend für gelebte Spiritualität und Meditation, die ihr den Ausgleich zum beruflichen Alltag als Literaturdozentin verschafft. Seit einigen Jahren gibt sie regelmässig Online-Meditationskurse.

Martin, beruflich Unternehmensberater, stiess über C. G. Jungs Tiefenpsychologie zu Yoga und Meditation. Er meditierte zunächst nach den Prinzipien des Theravada-Buddhismus und lernte dann die Sahaja-Yoga-Lehre von Shri Mataji Nirmala Devi kennen, der er seitdem treu geblieben ist.