



## Vipassana & Yoga Retreat

Seminarhaus  
Spiert Avert  
Tschlin, Unterengadin

Samuel Theiler  
Adrian Wirth

25. - 29. Mai 2022



### **Vipassanā**

Durch das kontinuierliche, liebevolle, annehmende Spüren und Betrachten der Phänomene in Körper, Herz und Geist können wir grundlegende Tatsachen des Lebens erkennen, in erster Linie die Vergänglichkeit. Jede körperliche Erfahrung, jede Emotion, jeder Gedanke erscheint und vergeht, auch ohne unser Zutun. Zweck dieser Meditation ist das zunehmende Erkennen dieser Tatsache, was nach buddhistischem Verständnis letztlich zur vollkommenen Überwindung von innerem Leiden führt.

### **Yoga**

Wir verstehen Yoga hier als Überbegriff für eine ergänzende und unterstützende Praxis, die den physischen und den emotionalen Körper ansprechen. Yoga-Asana, Mantra singen, Qi Gong, Atemübungen, Yoga Nidra sind Teil davon. Es werden auch Meditationen aus dem Yoga Sutra hinzukommen, sowie Beiträge zu buddhistischen und hinduistischen Modellen der Wirklichkeit.

Falls gewünscht sind Gruppen- und Einzelgespräche mit den Lehrenden möglich

Das Abendessen und die Zeit bis vor dem Brunch am folgenden Morgen wollen wir jeweils schweigend verbringen.

### **Mi 25. - So 29. Mai 2022**

Beginn: Mittwoch mit dem Abendessen; Ende: Sonntag nach dem Mittagessen.

Teilnahme während der ganzen Dauer ist Bedingung!

### **Preis für Unterkunft und Verpflegung**

1er Zimmer: 520.- CHF / 2er Zimmer: 420.- CHF / 3er Zimmer (Frauen): 360.- CHF

### **Kurspreis**

**Die Lehrenden verlangen für diesen Kurs gemäss buddhistischer Tradition kein Honorar, sind aber für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Ende des Kurses angewiesen.**

### **Adrian Wirth**

erforscht das menschliche Leben seit über 20 Jahren traditionsübergreifend mit schamanischen und yogischen Methoden.

### **Samuel Theiler**

praktiziert seit bald 30 Jahren Vipassana & Metta bei asiatischen und westlichen Lehrenden, und lehrt seit 2008.

### **Anmeldung**

email an [adrian@oshadi-yoga.ch](mailto:adrian@oshadi-yoga.ch)

**Websites der Kursleiter:** [www.oshadi-yoga.ch](http://www.oshadi-yoga.ch) / [www.samueltheiler.ch](http://www.samueltheiler.ch) /

**Zum Kurshaus:** [www.spiert-avert.ch](http://www.spiert-avert.ch)