

# Klang & Stille Bewegung & Ruhe

Eintauchen - Mitfliessen - Auftanken - Schweigen

Ein Wochenende des achtsamen Innehaltens  
mit Eliana Fe



WANN SA 16. März 2019 13.00 - 18.00 Uhr  
SO 17. März 2019 9.00 - 17.00 Uhr

WO Yoga-Schule BE YOGA, Obermühlestr. 8, 6330 Cham

KOSTEN Fr. 240.-  
Rentner und Werkstudenten: Fr. 190.-  
Anzahlung: Fr. 80.-

Für Getränke und Pausensnacks ist gesorgt.  
Das Mittagessen am Sonntag sollte mitgebracht werden.

## INFOS & ANMELDUNG

per mail an [contact@elianafe.com](mailto:contact@elianafe.com)  
oder mit dem Online-Anmeldeformular unter  
[www.elianafe.com/termine/cham\\_201903/](http://www.elianafe.com/termine/cham_201903/)

*Jenseits unserer Worte und Gedanken, jenseits von Zeit und Raum – alles umfassend – ist lebendige Stille. Aus ihr fließen uns Geduld, Vertrauen, Kraft und Ideen zu. Sie ist die nährenden Quelle unseres Lebens. Wir können sie nicht erreichen, aber sie kann uns erfassen. Und dies ist eine Gnade.*



Eliana Fe

[www.elianafe.com](http://www.elianafe.com)

Wir alle sind in der Essenz reines Bewusstsein, lebendige Stille und reine Liebe, und wir sind dazu da, dies zu erkennen und zu verkörpern.

Der Alltag in unserer westlichen Gesellschaft verstärkt jedoch die Fixierung unseres Wahrnehmungsfokus auf unsere Persönlichkeit und unseren Körper mit all unseren Konzepten, Wünschen und Zielen und fördert dadurch eher Stress und Getriebensein nach Neuem anstatt Gelassenheit und Vertrauen. Seit einiger Zeit verlieren alte emotionale und gedankliche Identifikationsmuster aber allmählich ihre Kraft und das Gewahrsein der formlosen Wirklichkeit nimmt zu.

**Das Wochenende unterstützt diesen Prozess und bietet einen Raum, in welchem der dominante Verstand zurücktreten und das Gewahrsein unserer Essenz, des allgegenwärtigen schöpferischen Bewusstseins sich vertiefen kann.**

Ein abwechslungsreiches, lockeres Programm unterstützt das Eintauchen in uns Selbst und hilft dem Körper loszulassen und dem Geist, sich zu weiten. In den Pausen werden wir schweigen und uns nicht austauschen. Das Schweigen unterstützt unsere Achtsamkeit und wir kommen zur Ruhe als auch in Fluss. Wir erkennen, dass wir nie wirklich von der inneren Kraft getrennt sind und dass wir immer eingebettet sind in ein grosses Ganzes. Emotionen können aufsteigen, aber der dominante Verstand tritt immer wieder zurück und macht einer Gegenwärtigkeit und einer spielerischen Präsenz Platz. Alle sind willkommen, die in sich eintauchen wollen und die bereit sind zu schweigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Übungen werden erklärt.

#### ANMELDUNG + STORNOBEDINGUNGEN

Per mail an [contact@elianafe.com](mailto:contact@elianafe.com) oder mit dem Online-Anmeldeformular unter [www.elianafe.com/termine/cham\\_201903/](http://www.elianafe.com/termine/cham_201903/)

Nach Ihrer Anmeldung sende ich Ihnen eine Rechnung für die Veranstaltung zu. Die Anmeldung ist definitiv, wenn eine Anzahlung von Fr. 80.- überwiesen wurde. Den Restbetrag können Sie in bar mitbringen. Die Anzahlung wird einbehalten, wenn Sie innerhalb von 7 Tagen vor der Veranstaltung absagen.