



## **Meditationsseminar**

**Ein Outdoor-Seminar für spirituelles Wachstum  
in der bewegenden Berglandschaft der  
Aua da Vau, Sta. Maria, Val Müstair**

# **"Spiritualität – unsere innere und äussere Natur"**

**Mittwoch, 23.6.21, 14 Uhr bis Samstag, 26.6.21, 14 Uhr**

Mit Freude lade ich euch zu einem neuen Meditationsseminar in der freien Natur der Berge ein!

Das ereignisreiche Jahr 2020 schubste uns in eine neue Zeit, in eine Zeit der Ungewissheit und Großen Chance – wir können gewisse Dinge anders sehen und in eine gesunde, friedvolle Richtung für das Große Ganze umgestalten. Ich wünsche es uns sehr, dass wir einen neuen Weg der Verantwortung, Solidarität, Weisheit, Mitgefühl und Freude für das Gesamte erschaffen können. Während unserem Rückzug in die Schönheit, Stille und Erhabenheit der Natur fokussieren wir uns auf die Verbindung mit unserer eigenen Schöpferquelle – unserem Seelenkern.

In diesem Jahr vertiefen wir uns mit der Beziehung zu allem was ist sowie der Heilung und Veränderung jener Aspekte in uns, die hinderlich sind unsere Spiritualität im Alltag zu leben. Gleichzeitig geht es darum, Selbstbewusstsein, Kraft, Weisheit, Liebe, Mitgefühl und Großartigkeit zu stärken. Wir wollen dann nach Hause gehen und den Mut haben, diese Seiten in uns ohne Ängste und Furcht, mit Freude selbstverständlich und standhaft zu leben.

Durch Meditation sowie unterschiedlichen meditativen Methoden werden wir uns mit Themen wie Beziehung zu uns selbst, zum Leben, Menschen, Familie, Partner\*innen, Freunde, Arbeitsfeld, Gesellschaft, Natur, Umwelt auf vielfältige Art und Weise vertiefen. Wir haben die Absicht, Beziehungsfähigkeit und Verbundenheit hier in dieser Welt, in dieser Zeit, fried- und freudvoll zu erweitern und auszurücken.

Vier Tage leben wir in der Zurückgezogenheit des wunderschönen, mystischen Berg-Hochtals in einer kraftvollen und archaischen Natur - fern vom Alltag. Wir führen für diese besondere Zeit ein einfaches Leben in freier Natur im unterstützenden Rahmen einer Gruppe von gleichgesinnten Menschen. Am Lagerplatz - einem sehr schönen Kraftplatz – „hausen“ wir in kleinen Zelten oder Tarps. Ein Kreis und ein Feuer als Symbol des Lebens, der Verbindung und des Wachstums dienen uns als Zentrum. Hier finden die Meditationen, Gespräche und Treffen statt. Ansonsten zieht sich jede Person alleine auf seinen eigenen kleinen Kraftplatz im Lagergelände zurück und vertieft sich mit seinen Themen.

Dieses Outdoor-Meditationsseminar wird dich auf deinem Weg weiter unterstützen und wie gesagt, durch unterschiedliche Meditationsformen, Übungen und kleineren Ritualen stärken - **Zeit nur für dich selbst und dein Leben!**

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer lässt alles für sich so weit und so tief geschehen, wie es sich stimmig und gut anfühlt. Die unmittelbare Natur unterstützt uns dabei. Wir vertiefen unsere Verbindung ebenfalls mit Mutter Erde, den Mineralien, Pflanzen und Tieren, den sichtbaren und unsichtbaren Kräften sowie den Elementen Erde, Wasser, Luft, Feuer, Äther. Die Teilnehmenden erlernen geeignete und tiefgehende meditative Techniken. Die Natur wird ebenfalls zu unserem Spiegel und unserer Lehrmeisterin.

Ob und wie du diesen Kontakt bewusst spüren kannst, zeigt sich bei jeder und jedem auf seine eigene Art und Weise – alles ist möglich – ich kann nichts versprechen!

Wir werden folgende vertiefende und erfahrungsorientierte Verfahren anwenden: unterschiedliche geführte Meditationen, Tiefenentspannung, Atemarbeit, Chakras aktivieren und vereinigen, Erdungs-Übungen, Stille und Leere, Imagination, innere Bilderreisen, Visualisierung, Licht- und Farbstrahlmeditation, innerer Dialog und Kommunikation, klares Denken und Überlegen.

Für Teilnehmende, welche bereits Outdoor-Meditationsseminare oder Visionssuchen durchlebt haben, wird dieses Seminar eine weitere Vertiefung sein.

Um uns in jedem Belangen tiefer mit der inneren und äusseren Natur einzulassen, werden wir das Essen usw. möglichst einfach und unkompliziert halten. Dies bedeutet, dass jede/r sein Zelt und das eigene Outdoor-Material selbst mitnimmt. Dazu gehört auch das eigene Essen. Wir werden gemeinsam eine Feuerstelle unterhalten, wo jederzeit z.B. Wasser gekocht werden kann. Kessel dazu sowie das nötige Outdoor-Material stehen zur Verfügung.

Unterlagen und Materialliste werden den Teilnehmenden ca. 1 Monat vor Seminarbeginn zugeschickt.

Das Seminar wird bei jedem Wetter durchgeführt, da es bei Outdoor-Veranstaltungen kein schlechtes Wetter gibt. Jedes Wetter ist zu jedem Zeitpunkt immer genau das richtige! Bei Regen können wir uns in ein grosses Rundzelt zurückziehen.

**Kurskosten** CHF 540.—  
**Lagerplatzmiete** CHF 40.—

### Leitung

Klaus Beeler, Psychotherapeut, Supervisor und Coach in eigener Praxis in St. Gallen, Meditationsbegleiter  
[www.klausbeeler.ch](http://www.klausbeeler.ch)

### Anmeldung / Fragen

E-Mail: [klaus.beeler@bluewin.ch](mailto:klaus.beeler@bluewin.ch) oder T 071 222 16 48  
Anmeldeschluss: 15. Mai 2021

✂-----

## Anmeldetalon

### Meditations-Outdoorseminar im Val Vau, Val Müstair, Sta. Maria

Mittwoch, 23. Juni bis Samstag, 26. Juni 2021

Name..... Vorname .....

Strasse, Nr. ....

PLZ, Ort .....

Tel. Nr. .... E-Mail .....

### Anmeldung senden an:

**Klaus Beeler, Sonnenstrasse 6, 9000 St. Gallen**