



ZENtrum Phât Môn

Sevogelstrasse 56, 4052 Basel

im Untergeschoss links • beim Eingang bitte läuten

Infos und Anmeldungen:

Tel. +41 (0)61 701 58 14 • info@phatmon.ch

www.phatmon.ch

Frühlings- Retreat

**Donnerstag, 3. Mai 2018, 17 Uhr
bis Sonntag, 6. Mai 2018, 15 Uhr
im Seminarhaus Remetschwil
oberhalb Waldshut DE**

Leitung: Ven. Thich Duc Tinh



Im Retreat praktizieren wir in der Art unseres ZENtrums Phat Môn (in Plumvillage-Art). Achtsamkeit in jedem Augenblick bedeutet, das **Hier und Jetzt** bewusst zu erleben. Dies bringt uns zu uns selber zurück – nach Hause. Die Kraft der Stille und des inneren Friedens können deutlich erlebt werden.

- Mehrere Meditationsperioden pro Tag (total ca. 4 Std.)
- Täglich 2 Vorträge
- Die heilende Kraft des Mantra-Singens erleben
- Gesprächskreise zum Retreatthema
- Gemeinsame Arbeitszeiten in der Küche
- Gehmeditationen in der Natur
- Qi-Gong-Übungen zur Erfrischung



Für die Teilnahme am Retreat sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Kosten: Fr. 350.– alles inkl.: Retreat, Übernachtung im Mehrbettzimmer, Vollpension.

Bitte **Bettwäsche** (Spannlaken, Kissen- und Duvetbezug) Waschlappen, Frotteetuch und Hausschuhe mitbringen. *Bettwäsche kann bei Bedarf auch vor Ort gemietet werden für 5 Euro.*

Begrenzte Teilnehmerzahl, ggf. gibt es eine Warteliste.

Anmeldung ist erforderlich an: **info@phatmon.ch** • **Anmeldeschluss: Do., 26. April**