



## Meditationsretreats 2024

### Gemeinsam meditieren und Kraft tanken

Verschiedene stille und geführte Meditationen: Vipassana, TAM (transformierende Atemmeditation), Gedankenreisen, Gehmeditation und Vagusnerv-Meditation  
Auch für Anfänger gut geeignet

### Orte und Daten

Fr. 24.05. – So. 26.05.24 sowie Fr. 27.09. – So. 29.09.24; Haus Idyll in Gais AR  
Fr. 07. – So. 09.06.24 sowie Fr. 25. – So. 27.10.24; Haus der Begegnung, Kloster Ilanz

### Begleitung

**Gabriela Niedermann** Coach & Meditationsleiterin  
Vagus-Meditation / MBSR, kontakt@niedermann-coaching.ch / 079 230 33 39  
Begleitet in Gais und Ilanz

**Rose Mathis**, Meditationsleiterin Vipassana & Transformierende Atemmeditation TAM  
rosmat@gmx.ch / 079 285 28 94. Begleitet in Gais

**Roswitha Reichart**, Gesprächstherapeutin, Meditationsleiterin  
Vipassana, roswithareichart@gmx.ch / 079 837 68 73. Begleitet in Ilanz

### Infos

Die Kurs-Kosten betragen CHF 280.-; Kost und Logis (VP) in Gais ca. CHF 290.-  
Kost und Logis (VP) im Kloster Ilanz ca. CHF 240.-  
DU/WC auf der Etage. - Auf Wunsch sind EZ oder DZ mit DU/WC buchbar

### An- und Abreise

Einfinden ab 18h. Anschliessend gemeinsames Abendessen  
Abschluss am letzten Tag nach dem Mittagessen um 14h

### Anmeldung möglich bis 2 Wo. vor Kursbeginn

an Rose Mathis für die Retreats in Gais und an Roswitha Reichart für Ilanz  
Für Fragen stehen wir alle drei gerne zur Verfügung  
Detailinfos folgen nach der Anmeldung

Wir freuen uns sehr auf Euch 😊

