

# 5 Tage Herz Meditations-Retreat mit Stefan Faust im Karunahaus, 31. Januar – 4. Februar 2024

Herzmeditation schafft eine Verbindung mit unserem eigenen Herzen. Wir sind in der Lage besser zu spüren was unser Herz sich wünscht und wie sich unser Leben entwickeln möchte. Wir kultivieren Metta Meditation (liebvolle Güte), Tonglen (Herzatem) und offenes Gewahrsein und schaffen dadurch Raum und Weite in uns, so dass Ruhe und Zufriedenheit einkehren können. Donnerstag bis Samstag verbringen wir im Schweigen. Dieser Retreat ist ideal für Yog\*inis, welche noch wenig Retreat-Erfahrung haben und einen sanften Einstieg suchen.



## Programm

### Mittwoch

Ab 16.00 Anreise  
18.00 Willkommen  
18.30 Abendessen  
19.30 Vortrag & Meditation

### Donnerstag bis Samstag (in Stille)

07.00 Atem & Meditation  
08.30 Frühstück  
09.30 Meditation & Co  
12.30 Mittagessen  
15.00 Meditation & Co  
18.30 Abendessen  
19.30 Abendprogramm

### Sonntag

07.00 Atem & Meditation  
08.30 Frühstück  
09.30 Meditation & Co  
12.30 Mittagessen  
13.30 Abschlussrunde  
Ab 14.30 Abreise

## Ort und Lehrer

### Karunahaus

Das Seminarhaus liegt auf einer Sonnenterrasse über dem Toggenburg, mit fantastischem Blick auf die Churfürsten. Die Zimmer sind renoviert und die Küche vegan, frisch und regional.

Das Haus ist ab Zürich mit öV in 2h zu erreichen. Weitere Details unter [www.karunahaus.ch](http://www.karunahaus.ch)

### Stefan Faust

Stefan ist Yoga- & Meditationslehrer. Er leitet die Yogalehrer-ausbildung von Yogamoves, unterrichtet in diversen Studios in Zürich und ist Mitgründer des Vereins Yogastudium. Seit 15 Jahren praktiziert er intensiv Meditation.

## Kosten und Konditionen

Preis pro Person, beinhaltet

- Unterkunft, Vollpension und 38h Unterricht & Vorträge
  - Mehrbett-Zimmer: 1'058 CHF
  - Doppel-Zimmer: 1'138 CHF
  - Einzel-Zimmer: 1'226 CHF

Die Anmeldung wird durch eine Anzahlung<sup>1)</sup> von 100 CHF gültig. Der volle Betrag ist per 26. Januar fällig. An- und Rückreise sowie Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Min. 10, max. 15 TeilnehmerInnen

Das Wochenende ist für alle Erfahrungsstufen geeignet

Anmeldung per E-Mail an [stefan@heartmind.ch](mailto:stefan@heartmind.ch)

1) Die Anzahlung wird im Falle von Krankheit oder Unfall mit einem schriftlichen Arztzeugnis zurück erstattet