



Ich will wissen, was Dich von innen hält, wenn sonst alles wegfällt.
Ich will wissen, ob Du allein sein kannst
und in den leeren Momenten wirklich gern mit Dir selbst zusammen bist.
Oriah Mountain Dreamer

Stille Reise zum ICH: **Meditation in Filz.**

- Kursdauer:** Mittwoch 28.11.2018 12.15h – Sonntag 02.12.2017 12.45h
- Kursort:** Schule des Daseins, Stift Lambrecht, A-8813 St. Lambrecht
Internet: Schule des Daseins / Tel: 43/3585/2305-10
- Kursinhalte:**
- Meditation:**
täglich 2-3x geführte körperzentrierte Meditation und Achtsamkeitspraxis
- Begleitende Beratung:**
täglich geführter Austausch in der Gruppe zum eigenen Prozess
Begleitung bei aktuellen Themen im Rahmen der Möglichkeiten verfügbar.
- Handwerk = Kreation und Umsetzung eines persönlichen Filzteppichs**
Theoretische Einführung und fachkundige Begleitung:
Materialkunde, Symbol- /Farbenlehre, Nassfilzen, textiles Gestalten
Gestaltung eines ganz persönlichen Wohlfühl-Filzteppich zum Mitnehmen
- Achtsamkeitsimpulse & innere Einkehr** beim handwerklichen Arbeiten in Stille
- Teilnehmerzahl:** mind. 6 – max. 14
- Kurskosten:** **420€** (exkl. Filzmaterial, exkl. Übernachtung und Verpflegung)
- Voraussetzungen:** Keine Vorkenntnisse nötig (weder bei der Meditation, noch beim Filzen)
- Material:** Filzutensilien und Werkzeug für textiles Design vorhanden
Wolle kann mitgebracht* oder vor Ort bezogen werden.
* bitte Rücksprache bezüglich geeigneter Wolle direkt bei Monika Tatrai/Filzoase
- Kursleitung:** MMag. Barbara Füreder (Meditationsleitung, Lebensberatung & Filzkünstlerin)
weitere Info: barbara-fuereder.at bzw. wunderwerkstatt.org
babo@barbara-fuereder.at oder +43 660 730 20 90
- Monika Tatrai (Filzkünstlerin)
weitere Info: filzoase.at / monika.tatrai@filzoase.at bzw. +43 699 11 29 7185