

## HERZLICHE EINLADUNG

Wir feiern den 1. Geburtstages der MEDITATIONS-CHALLENGE mit einem  
MEDITATIONS-RETREAT /METTA/ LOVING-KINDNESS in LENZERHEIDE

WEEKEND 23.-25.9.2016

START FR 23.09. CHECK-IN 20:00 MEDITATION 21:00  
ENDE SO 25.09. 17:30

### LOVING-KINDNESS/ LIEBENDE GÜTE

Einführung und Vertiefung

Wie kann ich es anwenden?

Weshalb macht es gerade in dieser Zeit so Sinn?

Welche Tradition steht dahinter? und vieles mehr

Link zum Doodle: <http://doodle.com/poll/72gmtdvc22bqdrfi>

#### GASTGEBERIN YVONNE BUCHER schreibt:

Liebe Kolleginnen und Kollegen

„Seit Wochen und Monaten meditiere ich mit Euch. Einige von Euch kenne ich schon persönlich und andere nur vom Namen in der Skype Gruppe Meditations-Challenge. Meine Vision ist Friede und mit dem "World Peace through Inner Peace" habe ich mit Euch ein super Tool und grosse Inspiration, immer wieder mit meinem inneren Frieden in Berührung zu kommen...“



Voa la Sponda 14, 7078 Lenzerheide

#### INFRASTRUKTUR

CHF 40 pro Weekend/Bett

inkl. Bettwäsche komplett

CHF 20 pro Weekend/Bett

inkl. Fixleintuch & Kopfkissen. Schlafsack mitbringen

#### ESSEN

CHF 15 pro Tag SA/ SO für Frühstück und Pana (Abendl. Erfrischung).

Diese Mahlzeiten werden im Team im Haus zubereitet.

CHF 25 ca. pro Tag SA/ SO für Mittagessen im Restaurant.

#### DONATION

Teacher Upasika Elsbeth Maurer