

**17.-20./26. 8. 2017. Oberlethe bei Oldenburg.**

### ***Zuversicht in Zeiten des Wandels***

### ***Körper, Rede, Geist: Meditation in Stille und Begegnung und Yoga Kurs im Schweigen für Frauen***

#### ***mit Sylvia Wetzel, Lily Besilly und Brigitte Feige***

Wir wollen in diesen beiden Kursen wieder drei bewährte Ansätze zusammenführen: die Arbeit mit den drei großen Lebensbereichen Körper, Rede und Geist. Wir greifen dafür auf unterschiedliche Übungssysteme zurück. Aus dem Yoga Asana, Pranayama und Meditationen zum Kursthema. Kommunikationsübungen und buddhistische Meditation können weitere Einblicke geben in die vielfältigen Möglichkeiten, das Leben mit sich selbst und anderen zu gestalten.

Am **Vormittag** werden gemeinsame Übungen stattfinden und **nachmittags** gibt es die Gelegenheit, sich in Kleingruppen einem der genannten Themen ausführlicher zu widmen. In stillen und angeleiteten Übungen im Sitzen und Gehen, mit Yoga-Übungen, Mantras und Singen, in Vorträgen, Kreisgesprächen und Einzelgesprächen erforschen wir unsere Erfahrungen als Individuen und soziale Wesen in Beruf und Alltag.

Der Kurs ist auch für Frauen geeignet, die sich bisher nicht mit diesen Übungsformen befasst haben, und bietet erfahrenen Übenden einen entspannten Rahmen für die Übung alleine und mit anderen zusammen. Mit Ausnahme der Gruppen- und Einzelgespräche findet der Kurs im **Schweigen** statt.

**Drei Varianten der Teilnahme:** Wer nur wenig Zeit hat, kann nur den ersten Teil des Kurses besuchen (Do-So). Wer nur eine Woche Zeit hat und schon Kurse bei uns besucht hat, kann den zweiten Teil besuchen (So-Sa), und wer genügend Zeit hat, kann beide Kurse buchen und zehn Tage teilnehmen.

**Sylvia Wetzel**, geb.1949, Publizistin und buddhistische Meditationslehrerin, ursprünglich Gymnasiallehrerin, befasst sich 1968 mit psychologischen und politischen Wegen zur Befreiung und seit 1977 mit dem Buddhismus, vor allem der tibetischen Tradition. Mit ihrer Art der Reflexion von kulturellen Bedingungen und Geschlechterrollen ist sie eine Pionierin des Buddhismus der heutigen Zeit. [www.sylvia-wetzel.de](http://www.sylvia-wetzel.de)

**Lily Besilly**, geb. 1963, wurde 2008 von Sylvia Wetzel zur Meditationslehrerin autorisiert. Sie hält Vorträge und leitet Meditationskurse zu unterschiedlichen Themen. Wichtige Bereiche der Auseinandersetzung sind der Umgang mit schwierigen Gefühlen, wie Angst und Schuld und die Verbindung buddhistischer Praxis mit westlichen Methoden und psychotherapeutischen Herangehensweisen. [www.besilly.de](http://www.besilly.de)

**Brigitte Feige**, geb. 1952, Yogalehrerin, seit 1989 Yogalehrerin im Berliner Yoga Zentrum. Ausbildung und Weiterbildung von Yoga-Lehrerinnen. Yoga-Seminare und Einzelunterricht. Schülerin von Sylvia Wetzel seit 1985. Sie bietet seit 2000 Kurse „Yoga im Schweigen“ an, in denen ihre Tätigkeit als Yoga-Lehrerin ergänzt und bereichert wird durch die langjährigen Retreat- Erfahrungen in den Kursen von Sylvia Wetzel. [www.brigitte-feige.de](http://www.brigitte-feige.de)

## **ANMELDUNG und KOSTEN**

### **1. Kursanmeldung und Information:**

Zora Michaelis, Tel.: 0421-43300640, nord@tara-libre.org

Die Anmeldung für Unterkunft und Verpflegung erfolgt direkt beim Hof Oberlethe (s.u.)

**2. Kosten:** Sie beinhalten die Kursgebühr und sowie Kosten für Unterkunft und Verpflegung.

### **2.1 Kursgebühr**

#### **Bei einer Teilnahme von Do. d. 17.8. bis So d. 20.8.**

Kursgebühr 200,-€ bis 250,-€ je nach Vermögen

**Frühbucher\_innenrabatt** bis 15.12.16:

180,- € bis 225,-€ , je nach Vermögen

#### **Bei einer Teilnahme von So. d. 20.8. bis Sa. d. 26.8.**

Kursgebühr 300,-€ bis 350,-€ je nach Vermögen

**Frühbucher\_innenrabatt** bis 15.12.16:

270,- € bis 315,-€ , je nach Vermögen

#### **Bei einer Teilnahme von Do. d. 17.8. bis Sa. d. 26.8.**

Kursgebühr 450,-€ bis 500,-€ je nach Vermögen

**Frühbucher\_innenrabatt** bis 15.12.16:

405,- € bis 450,-€ , je nach Vermögen

Die Kursgebühr beinhaltet das Honorar für die Kursleiterinnen.

Anmeldeschluss ist der 31. Mai 2017.

Bei Rücktritt bis 30. Juni wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,-€ einbehalten.

Danach wird die volle Kursgebühr einbehalten, es sei denn, eine Ersatzfrau wird gestellt.

### **2.2 Tagessatz Hof Oberlethe**

**(incl. weitgehender Bioverpflegung unter Berücksichtigung regionaler Möglichkeiten)**

73,-€ pro Person im Doppelzimmer mit eigenem Badezimmer

67,-€ pro Person im Doppelzimmer mit Badezimmer nebenan

15,-€ pro Person Einzelzimmerzuschlag

50,-€ pro Pers. im eigenen Zelt und eigenen Handtüchern

52,-€p. P. im Gruppenschlafraum mit eigenem Bettzeug (Schlafsack)/ Handtücher/Kissen

**Die Zimmerbuchung** erfolgt direkt beim Hof Oberlethe:

Wardenburgerstr. 24, 26203 Wardenburg, Tel.: 04407-6840

e-mail: info@hof-oberlethe.de, www.hof-oberlethe.de

Bitte bucht euer Zimmer dort frühzeitig (Vergabe nach Reihenfolge der Anmeldungen).

Gebt dabei die gewünschte Unterbringungskategorie an und mit wem ihr ggf. das Zimmer teilen möchten.