



Klang & Stille

Ein tief entspannender Wochenendkurs vom 16.-18. Februar 2024

Im Wechsel von Klangschalen-Massage und Meditation schenken wir uns tiefgehend-nachhaltige Entspannung, wo sich Stress, Verspannungen und negative Informationen lösen können.

Die Klangmassagen ermöglichen uns spürbaren **Frieden und Versöhnung** in und mit unserem Körper. Danach gehen wir in die Stille, damit sich die **Ruhe des Geistes, des Körpers und der Seele** noch tiefer in unserem Wesen manifestieren kann.

Das Zusammenspiel dieser zwei ausserordentlich wirksamen Methoden zur inneren Ausgeglichenheit, befruchten und verstärken sich gegenseitig auf wunderbare Art und Weise.

Klang macht Stille erfahrbar... und die Stille öffnet uns wiederum für das Geschenk des Klangs.

Ganz nebenbei lernst du die Kunst der Klangmassage und die Kunst des Meditierens von zwei ausgewiesenen Profis.

Wohltuende Klänge und die Kraft der Stille bringen regenerierende Vitalität in jede deiner Körperzellen und dein Biorhythmus darf sich neu einschwingen. Gönn Dir dieses Wochenende, um den **Kontakt mit Deinem Innersten neu zu knüpfen**. Du nimmst wertvolles Wissen mit in deinen Alltag, wo du es weiterhin anwenden und vertiefen kannst. Vieles ist möglich in wenigen Tagen.



Unser Kursort & Zimmerpreise



Der Wochenendkurs findet im **Stelserhof** in Stels statt. Das Seminarhaus (www.stelserhof.ch) ist ein Ort der **Besinnung, der Ruhe und der Begegnung**. Es liegt im wunderschönen Prättigau - im Bündnerland - mitten in der Natur, mit **sensationellem Blick in die umliegenden Berge**. Legendar sind der grossartige Seminarraum und die frische, nachhaltig-vegetarische Küche. Die schlichten Zimmer im Stelserhof verraten die ländliche Umgebung: **Viel Bündner Arvenholz in einfach Formen**.

Preise pro Person für Zimmer inkl. Vollpension für das gesamte Wochenende

Einzelzimmer mit Du/WC im Zimmer	340.00 Fr.
Doppelzimmer mit Du/WC im Zimmer	300.00 Fr.
Einzelzimmer mit Brünneli; Dusche auf dem Flur	294.00 Fr.
Doppelzimmer mit Brünneli; Dusche auf dem Flur	254.00 Fr.

Bitte Kost & Logis direkt über diesen Link beim Stelserhof buchen:

<https://stelserhof.ch/zimmerreservation/>

Wer diätetische Einschränkungen hat, teilt dies ebenfalls direkt dem Kurshaus mit.



Anreise & Kurszeiten

Erreicht werden kann Stels in gut 1.5 Stunden Zugfahrt ab Zürich. Die Haltestelle «Hof de Planis» befindet sich direkt vor unserem Seminarhaus. **Wir beginnen unseren Kurs am Freitag, 16.02.2024 um 18.00 Uhr und enden am Sonntag, 18.02.2024 um 14.00 Uhr nach dem gemeinsamen Mittagessen.**



«Die grösste Offernbarung ist die Stille» (Laotse)

Kursleitung

Amarù Yvonne Nydegger, Meditationslehrerin



Amarù Yvonne Nydegger hat mit 22 Jahren ihre intensive Ausbildung zur Meditationslehrerin und klassisch indischen Tänzerin begonnen. Seit 10 Jahren lebt sie in Gemeinschaft mit ihrem Mann und den beiden Kindern in Norditalien und ist Teil des spirituellen Forschungsprojekts Damanhur. Die Essenz Ihrer Arbeit liegt darin, die Menschen zu inspirieren und zu unterstützen in Kontakt zu treten mit ihrem innersten Sein, ihrem wahren Potential, um ein Leben in Fülle und Freude leben zu können - alles beginnt in unserem Inneren. Weitere Infos: <http://www.tejas.ch/>

Samuel Staffelbach, Musiker, Dipl. Klang- und Farbtherapeut



Samuel Staffelbach studierte Heilpädagogik und Musik (Klavier, Orgel, Direktion) und widmete sich mit der Zeit immer intensiver der Frage, wie Musik, Klänge und Farben gezielt zum inneren und äusseren Gleichgewicht eingesetzt werden können. Er hat eigene Behandlungsmethoden entwickelt und arbeitet neben seiner Tätigkeit als Musiker und als Therapeut in seiner Praxis als Dozent in verschiedenen Institutionen im Bereich Klang- und Resonanztherapie. Weitere Infos: <http://www.samuel-staffelbach.ch/>

Weitere Infos & Anmeldung

Samuel Staffelbach, info@samuel-staffelbach.ch, +41 77 403 31 52 oder
Amarù Yvonne Nydegger, amaru@damanhur.org, +39 327 280 95 15 (Telegram/Whatsapp)

Kurskosten: 440.00 Fr.

Wir freuen uns über deine Teilnahme!