



**„Die Vorbereitenden Übungen der
Mahamudra-Praxis“
4-Tages Gruppenretreat mit Lama Heiko
im Seminarhaus Remetschwil,
vom 30. März bis 3. April 2016**

Wir befassen uns mit den vier Allgemeinen Vorbereitenden Übungen (Kontemplationen zum kostbaren Menschenkörper, Unbeständigkeit, Ursache und Wirkungsbeziehung und den Nachteilen des Daseinskreislaufs) und praktizieren gemeinsam die Speziellen Vorbereitenden Übungen der Verbeugungen und Zuflucht usw., im Wechsel mit angeleiteten Meditationen.

Unterbringung und Verpflegung finden im Seminarhaus Remetschwil (Südschwarzwald) statt*: www.seminarhaus-remetschwil.de
Adresse: Zum Buck 11, 79809 Remetschwil,
Tel. 07755 939204

Beginn am Mittwoch dem 30. März um 15 Uhr
Ende am Sonntag dem 3. April um 15 Uhr

Die Unterbringung im Haus kostet insgesamt etwa 60 Euro (15 pro Tag) und für die vegetarische Vollverpflegung sollten weitere 60 Euro (15 pro Tag) eingeplant werden. Seminarbetrag an den Kursleiter nach Selbsteinschätzung.

Für weitere Fragen und Anmeldung wendet euch bitte direkt an mich:
heiko.michel@yahoo.fr



*Bitte bringt, soweit möglich, eigenes Bettzeug oder Schlafsack mit (ansonsten: 5€ für Bettbezüge). Jeder Teilnehmer entrichtet 1,50€/Nacht für die Kurtaxe. Darin ist die Konus-Karte enthalten, wodurch eine kostenlose Rückfahrt mit Bus und Bahn nach Freiburg, Lörrach, Offenburg oder bis Karlsruhe HbF usw. möglich ist. Infos siehe im Internet <http://www.schwarzwald-tourismus.info/service/konus>