

### Anmeldung

Der kostendeckende Teilnahmebeitrag ist im Minimum gehalten. Die Teilnahme für das Retreat beträgt CHF 30.— pro Tag. (Damit sind die Kosten für die Mahlzeiten ohne Mittagessen gedeckt.)

**F&A und Anmeldung unter [www.DHAMMAKAYA.info](http://www.DHAMMAKAYA.info)**  
**Deine Anmeldung bestätigen wir Dir und senden Dir weitere Informationen zu.** Die Plätze sind limitiert, daher empfehlen wir eine frühzeitige Reservation. Nach Erhalt der Anmeldebestätigung wird der Teilnahmebeitrag von CHF 60.— fällig. Für Studenten oder für Personen, die sich den Mindestbeitrag nicht leisten können, besteht die Möglichkeit, ein eMail-Antrag an uns zu senden.

**Spenden sind willkommen.**

**Gesucht: SPONSOREN für MEDITATIONSRETREAT**

Hier kann Dein Name stehen und auch wenn Du nicht teilnehmen kannst freuen wir uns auf Deine Spende.

### HAUPTSPONSOREN ab CHF 500.00

- SWITZERLAND MERIT TEAM

\*\*\*\*\*

### SUPPORTERS ab CHF 100.00

- LOVY-HEART, Elsbeth Maurer, Zürich
- LOVING-WISDOM GmbH, Zürich
- Margitta Dietermann, Stäfa

.....

.....

.....

.....

**Herzlichen Dank für Deine Schenkung, Du ermöglichst jemandem ein wertvolles Retreat. Wissen und Weisheit ermöglichen ist wie eine Universität erbauen.**

### Zahlungen und Spenden

**DHAMMAKAYA SWITZERLAND E. Maurer**  
**Zollikerstrasse 20 CH-8008 ZÜRICH SCHWEIZ**  
 POSTFINANCE Konto 85-93016-7  
 IBAN CH03 0900 0000 8509 3016 7 / BIC POFICHBEXX

**Deine Fragen sind willkommen mit eMail ans Sekretariat:**  
**Margitta Dietermann**      **INFO@dhammakaya.INFO**

### Ort

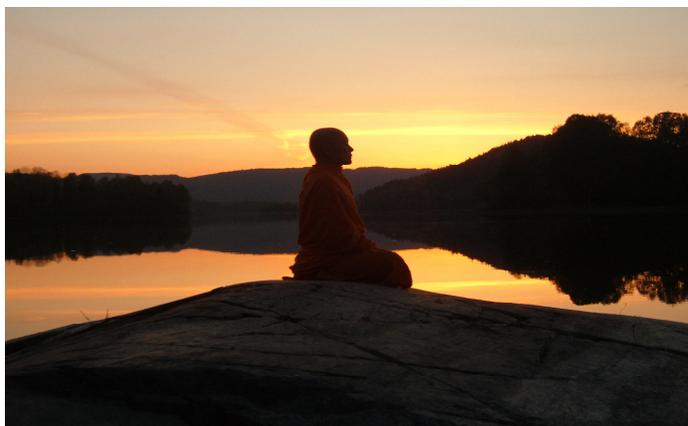
**7078 LENZERHEIDE Voa la Sponda 14**  
**Familie Yvonne Bucher - Harder**



Vegetarisches Essen wird zum Frühstück serviert und abends leichte Erfrischungen. Das Vegi-Mittagessen wird im nahe liegenden Restaurant eingenommen.

### Organisation

DHAMMAKAYA SUPPORT TEAM Schweiz wurde von Elsbeth Maurer, internationale Referentin und Autorin ins Leben gerufen. Sie meditierte seit 1991 mit verschiedenen Techniken bis sie mit ihrer 9jährigen Tochter 2002 auf ihrer Reise durch Asien nach ethischem Wissen suchend, die Dhammakaya Meditation kennen lernte. Die Einfachheit überzeugte sie so sehr, dass sie seit 2003 Anlässe in der Schweiz koordiniert mit der Absicht:



## Weltfrieden durch inneren Frieden

**D u bist eingeladen zum**

## WEEKEND MEDITATIONS RETREAT MIT UPASIKA ELSBETH

**23.9.- 25.9.2016**  
**LENZERHEIDE SCHWEIZ**



**Entspanne Deinen Körper**  
**bring Dein Bewusstsein zur Ruhe**  
**finde inneren Frieden**  
**und erfahre wahres Glück von Innen**

**SCHWEIZ**  
**+41 44 926 13 95**



### Retreat

Wir freuen uns, **ein dreitägiges Retreat anbieten zu können, eine einmalige Gelegenheit in Europa**, in dem eine sehr alte Form der Meditation praktiziert und von in Thailand ausgebildeten Theravada Mönchen gelehrt wird.

### Stressabbau, Burn-out vorbeugen

Das 3-Tagesretreat bietet Dir eine Kombination von Rückzug, Meditation und Wellness, und ist so aufgebaut, dass Du Dich schon nach dieser kurzen Zeit erfrischt fühlst. Du wirst die Dhammakaya Meditationstechnik erlernen. Ihre Einfachheit, Originalität und Effektivität ist sehr beliebt und ihre internationale Popularität steigt kontinuierlich. Es geht um Relaxation, Selbstentdeckung und Stressabbau.

### Wirkung

Erhöht die Intuition, Innere Ruhe und Kreativität im Alltag und fördert das Verbundenheitsgefühl mit Dir selber und den Mitmenschen.

### Meditationstradition

Die Einzigartigkeit der Dhammakaya Meditation ist die Lehre vom Zentrum des Körpers als dem natürlichen Zuhause des menschlichen Bewusstseins und dem inneren Tor zur Erleuchtung.

Dhammakaya Meditation hat eine ethische Auswirkung auf das Bewusstsein. Sie **reinigt das Bewusstsein**, so dass Menschen, die regelmässig meditieren, sanfter, liebevoller werden und sich vermehrt unwohl fühlen, jemanden durch Sprache oder Handlung zu verletzen. Für jede Person, die sich wünscht, unangenehme Gewohnheiten aufzugeben, oder gute Gewohnheiten für ihre persönliche Entwicklung oder Fortschritt zu erwerben, ist die Dhammakaya Meditation sehr effizient. Zudem kannst Du Deine spirituelle Praxis durch Meditation vertiefen, indem Du Dir tatsächlich Zeit nimmst, im Hier und Jetzt zu sein.

### Einladung geht an

Menschen aller Nationen, aller Rassen und mit jedem religiösen Hintergrund (oder keinem). Das Mindestalter beträgt 18 Jahre. An Meditationsneulinge sowohl als auch für Fortgeschrittene. Die Technik ist einfach und schnell umzusetzen. Teilnehmende befinden sich in einem guten Gesundheitszustand, fühlen sich wohl in rustikaler Umgebung und haben den aufrichtigen Wunsch, Meditation zu lernen in dem von uns festgelegten Programm. Alle TeilnehmerInnen werden gebeten, auf Rauchen und Einnehmen von jeglicher Art Drogen, Alkohol zu verzichten; wie auch auf Töten, Stehlen, sexuellen Kontakt und Lügen.

**Sprachen** Englisch mit deutscher Übersetzung



### Das WEEKEND-Programm steht zur Verfügung

<b>FREITAG</b>	<b>check-in</b>	<b>20:00 – 20:30</b>
<b>SONNTAG</b>	<b>check-out</b>	<b>17:30</b>

### Programm

Es gibt täglich vier Meditationen, drinnen wie auch draussen in der wunderschönen typischen Umgebung der Schweiz, sowie inspirierendes Teaching über Meditation, Entwicklung des Charakters und Integration der Meditation ins tägliche Leben.

05.30 Weckruf

05.50 1. Meditation & Teilen der Liebenden-Güte

07.00 Spazieren od. Stretching

07.30 Frühstück

09.00 Unterricht in Meditation

09.30 2. Morgen-Meditation

10.00 Pause

10.20 Lecture & Fragen

12.00 Mittagessen

**13.30 Persönliche Wellness-Zeit** wie Wandern, etc.

17.00 Erfrischung

18.30 3. Meditation

19.00 Unterricht in Meditation

19.30 Pause – Stretching

20.00 Gruppen-Feedback

21.00 4. Abend-Meditation mit open End

22.00 Lichterlöschen, um friedlich zu schlafen

**Anmeldung unter [www.DHAMMAKAYA.info](http://www.DHAMMAKAYA.info)  
[margittadietermann@bluewin.ch](mailto:margittadietermann@bluewin.ch)  
+41 44 926 13 95 Schweiz**