

# Meditationswoche 2019 mit Diego Hangartner

*und Hatha-Yoga-Lektionen mit Rosmarie Herczog*

Samstag, 5. Oktober – Donnerstag, 10. Oktober 2019

Diego Hangartner ist ein erfahrener Meditierender und Meditationslehrer, der unter anderen auch vom Dalai Lama und weiteren Lehrern unterrichtet worden ist. Seit 25 Jahren beschäftigt er sich intensiv mit der Praxis der buddhistischen Meditation und ist in die aktuelle Forschung und den wissenschaftlichen Austausch über Meditation eingebunden. Das Seminar ermöglicht einen Einstieg in die Meditation, gibt aber auch den erfahrenen Meditierenden Impulse und Anregungen zur Vertiefung.



## **Kursinfos:**

### **Daten:**

Samstag, 5. Okt. von 14 h bis  
Donnerstag, 10. Okt. abends 17 h

### **Ort:**

Ferienhaus Bergfrieden; 3723  
Kiental, [www.ferienhaus-bergfrieden.ch](http://www.ferienhaus-bergfrieden.ch)

### **Unterkunft:**

Einzel- und Doppelzimmer

### **Kurskosten:**

Fr. 500.-

### **Unterkunft und Essen (Köchin):**

Fr. 500.-

### **TeilnehmerInnen:**

Max. 14 Personen

## **Infos:**

Rosmarie Herczog  
[info@rosmarie-herczog.ch](mailto:info@rosmarie-herczog.ch)  
Tel. 061 923 11 80

## **Anmeldung**

[sekretariat@lotosyoga.ch](mailto:sekretariat@lotosyoga.ch)  
Tel. 061 271 40 86

Diego Hangartner wird Meditationsübungen anleiten und uns an seinen Erfahrungen und seinem Wissen teilhaben lassen. Seine präzisen Anleitungen helfen mit, geistige Klarheit zu schaffen.

Rosmarie Herczog leitet täglich Yogalektionen und Pranayama, die die Konzentration und Verinnerlichung begünstigen.

Einige Tage werden wir im Schweigen verbringen.

---

### **Anmeldetalon:**

Lotos Yoga | Rütimyerstr. 40 | 4054 Basel | [sekretariat@lotosyoga.ch](mailto:sekretariat@lotosyoga.ch)

Ich melde mich an für:

Meditationswoche 5. bis 10. Oktober 2019

Name: ..... Vorname: .....

Adresse: ..... PLZ / Ort: .....

E-Mail:.....