



# DHYANA – MEDITATIONSRETREAT

Aus – und Weiterbildung

Barbara Burkhardt & Petra Conrad

Montag 07. bis Sonntag 13. Oktober 2024

---

## DHYANA - DEN SCHLEIER LÜFTEN

Gemäss den alten Schriften des Yoga sind wir weit mehr als unser sichtbarer, grobstofflicher Körper. Wir bestehen aus 5 Körpern, die als Verhüllungen des Selbst beschrieben werden. Während unser grobstofflicher Körper klar sichtbare Materie ist, wird es mit jeder weiteren Schicht, die wir erkunden, subtiler und feiner.

Dieses Meditationsretreat wird eine tiefe Reise zu dir selbst.

Unterwegs benutzen wir verschiedene Yogatechniken wie Meditation, Visualisierungen, Körper - und Atemübungen um uns auszurichten, zu bündeln und den Geist immer entspannter und harmonischer werden zu lassen.

Unsere Sinne ganz nach innen gerichtet. Angekommen im jetzigen Moment mit unserem Körper und Atem entsteht allmählich eine tiefe Stille und Gelassenheit welche die Tore zu unseren Innerräumen öffnet. Durch diese bewusste Verbindung nach Innen entsteht auch das Erkennen, selbst ein Teil des grossen Ganzen zu sein. Be – greifen wir, dass unsere Seele und das Universum Ausdruck der gleichen Urkraft sind.

Neben tiefen Praxiseinheiten, werden wir uns in dieser Woche auch Räume öffnen, um Hintergründe und Prinzipien der Meditationspraxis zu erläutern. Um Fragen und gemachte Erfahrungen in der Gruppe auszutauschen. Um all jenen, die im Bereich Yoga & Meditation tätig sind oder es werden möchten, wertvolle Insights zu geben, die sie in ihren eigenen Wirkungsbereich weitertragen können.

Barbara Burkhardt begleitet auf dem Gebiet der Geistesschulung und der inneren Prozesse kompetent seit über 40 Jahren. Sie weist fundierte Erfahrung als Dozentin und Supervisorin aus. Petra Conrad arbeitet seit 20 Jahren mit Yoga, Massage und Coaching.

Der gesamte Meditationsretreat ist für Anfängerinnen und Yogalehrende gleichermaßen geeignet.



# Zum Kursprogramm

## Anreisetag, Montag 07. Oktober 2024

Die Zimmer auf der Schweibenalp sind ab ca. 15.00 Uhr bezugsbereit.  
Individuelles Eintreffen mit Autos / Öffentlichen Verkehrsmittel.  
Komm auf uns zu, wenn Du eine Fahrgemeinschaft bilden möchtest.  
Weitere Hinweise zur Anreise findest Du unter - [www.schweibenalp.ch](http://www.schweibenalp.ch)

16.30 bis 18.00 Uhr Ankommen im Seminarraum „Licht“ mit Barbara  
18.00 bis 19.00 Uhr gemeinsames vegetarisches Abendessen

## Dienstag bis Samstag 08. – 12. Oktober 2024

07.00 bis 08.00 Uhr Meditation mit Barbara  
08.00 bis 10.00 Uhr gemeinsames Frühstück (schweigend) & Zeit für Dich

10.00 bis 12.00 Uhr Hatha Yoga & Atempraxis mit Petra  
12.00 bis 13.00 Uhr Theorie & Austausch mit Barbara

13.00 bis 15.30 Uhr Mittagessen & Zeit für Dich

15.30 bis 18.00 Uhr Yin Yoga & Meditation mit Barbara  
18.00 bis 19.00 Uhr Nachtessen

## Zeit für Dich

Entdecke die Umgebungen, die Kraftplätze, lese im Garten, spaziere zu den Giessbachfällen oder nutze Deine Zeit für Austausch mit anderen Mitreisenden.

## Abendprogramm

Gemeinsam: „Kirtan“ am **Mittwoch & Samstag** singen gemeinsam von 19.30 – 20.30 Uhr

Individuell: **Freitag und Sonntag** findet ein hausinternes Abendprogramm jeweils von 20.00 – 21.00 Uhr statt und **jeden Abend** von 19.00 – 20.00 Uhr besteht die Möglichkeit im Haustempel der Schweibenalp einer traditionell hinduistischen Zeremonie beizuwohnen.

## Schweigen

Das bewusste Schweigen hat eine tiefe Kraft und reinigende Wirkung.

- Wir werden jeweils am Abend nach 21.00 Uhr bis zum kommenden Morgen schweigen und auch das Frühstück schweigend einnehmen.
- Während der Woche werden wir uns einen ganzen Tag gemeinsam dem „Schweigen“ hingeben.
- Auf Wunsch kannst Du Dein Schweigen auch auf mehrere Tage ausweiten.

## Abreisetag, Sonntag 13. Oktober 2024

07.00 bis 08.00 Uhr Meditation mit Barbara  
08.00 bis 10.00 Uhr gemeinsames Frühstück inkl. Zimmer räumen  
10.00 bis 12.00 Uhr Landing – Hatha Yoga mit Petra

Am Abreisetag hast Du die Möglichkeit ein Lunchpaket zu bestellen oder aber gemeinsam die Woche mit einem gemütlichen Mittagessen auf der Schweibenalp ausklingen zu lassen. So oder so ist es noch inklusive©

## Weitere Informationen zur Meditationswoche

### Kurskosten

Die Aus- Weiterbildungswoche umfasst 6 Tage mit 39 Stunden Yogapraxis  
Kurskosten: CHF 1050.00 (Anzahlung CHF 300.00 mit der Anmeldung / Restzahlung Ende Juli 2024)  
Wiederholerinnen erhalten einen «DANKE-Rabatt» von CHF 100.00 Preisreduktion, d.h CHF 950.00

### Anmeldung

[www.ziitlosdeinraum.ch](http://www.ziitlosdeinraum.ch) - Anmeldung

### Annullationsvereinbarung

Bei Rücktritt bis 2 Monate vor dem Anlass werden 30% der Kursgebühr zurückerstattet bzw. erhoben.  
Bei Rücktritt weniger als 2 Monate vor dem Anlass 50 % der Kursgebühr.  
Bei Rücktritt weniger als 1 Monat erfolgt keine Rückerstattung.

### Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.

Falls es zu einer Stornierung kommen sollte, hast Du weiter die Möglichkeit uns eine motivierte und passende Teilnehmerin für Deinen Platz zu organisieren, damit würden für Dich exkl. einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30.00 keine weiteren Kosten anfallen.

\*Die Unterbringungskosten unterliegen der Annullationsvereinbarung der Schweibenalp.

### Kursleitung



Petra Conrad  
079 279 86 12

[anfrage@ziitlosdeinraum.ch](mailto:anfrage@ziitlosdeinraum.ch)  
[www.ziitlosdeinraum.ch](http://www.ziitlosdeinraum.ch)

Barbara Burkhardt  
079 746 06 58

[barbaraburkhardt@bluewin.ch](mailto:barbaraburkhardt@bluewin.ch)  
[www.barbaraburkhardt.ch](http://www.barbaraburkhardt.ch)

## Unser Gastgeber – Zentrum der Einheit Schweibenalp

Du hast die Möglichkeit zwischen Einzel – Doppel und Mehrbettzimmern zu wählen. Je nach Wunsch bewegen sich die Unterbringungskosten inkl. Vollpension zwischen CHF 121.00 und CHF 160.00 pro Person und Nacht.

In diesem Preis enthalten sind:

- Übernachtung in einfachen und liebevoll eingerichteten Zimmern
- Dusche/WC oder Bad/WC auf der Etage
- 3 vollwertige und vegetarische Mahlzeiten
- Tee den ganzen Tag
- Diverse helle Arbeits- und Erholungsnischen im Haus und Garten

exkl. Kurtaxe CHF 3.10 pro Tag

Die Zimmerbuchung ist **direkt durch Dich und frühzeitig** beim Zentrum der Einheit SCHWEIBENALP vorzunehmen:

[reservation.anfrage@schweibenalp.ch](mailto:reservation.anfrage@schweibenalp.ch)

*\*\*Bitte ebenfalls direkt einen allfälligen Shuttle ab Bramisegg oder Taxi ab Brienz zusammen mit deiner schriftlichen Anmeldung angeben.\*\**

Nach deiner schriftlichen Anmeldebestätigung sind 50% der Gesamtkosten für Kost und Logis fällig. Deine Anmeldung gilt verbindlich. Der Restbetrag wird direkt bei Ankunft fällig. Alle gängigen Zahlungsmittel werden akzeptiert.



---

Wir freuen uns heute schon sehr darauf, gemeinsam mit Dir eine Woche einzutauchen.

Namasté

*Barbara & Petra*