

Meditationstage für Frauen



Auffahrt Pfingsten Herbst

Ferienhaus Rechberg
Wald (AR)

Ein Kurs mit Regula Rickenbach
in Zusammenarbeit mit der Krebsliga Aargau

Kursinhalt

- theoretische Einführung ins Meditieren allgemein sowie in die spezifische Meditation dieser Tage
 - geleitete Meditationen à je 45-60 Min.
 - individuelle/persönliche Beratungen bei Bedarf
 - für Interessierte Theorieblock mit Zusatzinformationen zu Meditation und energetischem Hintergrund
-

Unterkunft

Ferienhaus Rechberg in Wald (AR)

Mehrbettzimmer zur Einzelnutzung, Dusche/WC im Gang

Kursleitung

Dr. med. Regula Rickenbach, Kinder- und Jugendmedizin FMH

FA Akupunktur - TCM (ASA)

Kosten

Die Preise finden Sie bei den jeweiligen Kursdaten.

—> Einige Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten aus der Zusatzversicherung.

—> Bei finanziellen Schwierigkeiten kann geprüft werden, ob sich die Krebsliga Aargau an den Kosten beteiligen kann.

Kursdaten 2025

Im gemütlichen und grosszügigen Ferienhaus haben wir Gelegenheit, uns intensiv der Meditation zu widmen.

Es werden drei voneinander unabhängige Kurse durchgeführt:

Kurs 1 /25 - Auffahrt:

MITTWOCH, 28. Mai 18.30 Uhr (zum Znacht) bis SONNTAG, 1. Juni ca. 13.00 Uhr

Für Interessierte besteht zusätzlich die Möglichkeit, an einer praktischen Einführung und Übungsstunden in Shibashi – einer meditativen Form des QiGong - von Ursula Brücker teilzunehmen.

KOSTEN: CHF 950 (Kurs gem. Inhalt, 14 geleitete Meditationen, Unterkunft, Vollpension inkl. Pausenverpflegung)

Kurs 2/25 - Pfingsten

FREITAG, 6. Juni 15.00 Uhr bis MONTAG, 9. Juni ca. 12.00 Uhr

KOSTEN: CHF 850 (Kurs gem. Inhalt, 12 geleitete Meditationen, Unterkunft, Vollpension inkl. Pausenverpflegung)

Kurs 3/25 - Herbst

DONNERSTAG, 23. Oktober 18.30 Uhr (zum Znacht)

bzw. FREITAG, 24. Oktober 15.00 Uhr bis SONNTAG, 26. Oktober ca.12.00 Uhr

Das Programm ist so geplant, dass ein Einsteigen am Donnerstagabend oder am Freitagnachmittag möglich ist.

KOSTEN: CHF 800 / CHF 700 (Kurs gem. Inhalt, 11 bzw. 8 geleitete Meditationen, Unterkunft, Vollpension inkl. Pausenverpflegung)

Weitere Informationen

Für mehr Informationen steht Ihnen die Kursleiterin, Regula Rickenbach gerne zur Verfügung (rr65@gmx.ch).

Detailinformationen

Die Angemeldeten erhalten diese zu einem späteren Zeitpunkt. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 10 Personen, die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Anmeldung

Bitte senden Sie eine Email an rr65@gmx.ch. Sie erhalten per Email einen Anmeldetalon für die schriftliche Anmeldung.

In Kooperation mit der Krebsliga Aargau



krebsliga aargau

Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
5001 Aarau
062 834 75 75

Spendenkonto: 50-12121-7
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7