

«In der Meditation geht es ganz einfach darum, man selbst zu sein und sich allmählich darüber klarzuwerden, wer das ist.» Jon Kabat-Zinn

### Ort

pavillon goldau  
Gotthardstrasse 68  
6410 Goldau / Schweiz  
Gut erreichbar mit ÖV oder Auto.  
Anreisedetailinfos:  
[www.pavillongoldau.ch/anreise](http://www.pavillongoldau.ch/anreise)

### Zeiten

Samstags von 9:30 Uhr bis 13.00 Uhr

### Kosten

CHF 50-150.00 je nach finanzieller Lage

### Termine 1. Halbjahr

18. Januar 2025 - Bettina  
15. Februar 2025 - Bettina  
22. März 2025 - Anne  
19. April 2025 - Bettina  
17. Mai 2025 - Anne  
07. Juni 2025 - Anne

### Termine 2. Halbjahr

23. August 2025 - Bettina  
20. September 2025 - Anne  
8. November 2025 - Bettina  
13. Dezember 2025 - Anne

### Anmeldung

Kontakt für weitere Informationen und Fragen:

Bettina Schneebeli +41 78 602 38 50  
Anne Petersen +49 178 878 78 49

Anmeldung:  
[info@nellesinstitut.ch](mailto:info@nellesinstitut.ch) oder  
[www.nellesinstitut.ch/agenda](http://www.nellesinstitut.ch/agenda)



**NELLESINSTITUT**  
SCHWEIZ PHÄNOMENOLOGISCHE PSYCHOLOGIE  
LEBENSINTEGRATIONSPROZESS  
AUFSTELLUNGSARBEIT

## Still durch den Vormittag

Meditation, Liang Gong und  
Achtsamkeit



Bettina Schneebeli und  
Anne Petersen

## Achtsamkeitspraxis in der Stille

### Bettina Schneebeili

Die Stille wirkt ganzheitlich auf unser Sein im Körper, im Geist und in der Seele. Sie ist eine Einladung, zu innerer Klarheit und Einsicht zu gelangen. Meine über 30-jährige Yogapraxis und mannigfaltigen Erfahrungen aus der Vipassana- und Zen-Tradition fließen in die Anleitungen in der Stille ein.

Es gibt verschiedene Meditationsformen wie Sitz- und Gehmeditation zu entdecken. Die Präsenz im Körper wird zusätzlich durch achtsame Körper- und Atemübungen unterstützt. Die innere freundliche Zuwendung beruhigt nicht nur die Gedanken, sie wirkt auch ausgleichend und harmonisierend auf den Körper.

Dieser Vormittag ist auch eine Inspiration für die Gestaltung der eigenen Praxis zu Hause und schafft die Basis für mehr Gelassenheit und Klarheit im Alltag.

## Liang Gong – Stille in Bewegung.

### Anne Petersen

Liang Gong ist eine traditionelle chinesische Bewegungsform, die durch achtsame, Übungen Körper und Geist harmonisiert. Die insgesamt 18 Bewegungen sind einfach zu erlernen und fördern Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden.

In Verbindung mit Momenten der Stille und Meditation entsteht so eine Praxis, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit unterstützt. Die bewusste Auseinandersetzung mit Atem und Bewegung hilft, den Geist zu klären und im Moment anzukommen.

Liang Gong lädt dazu ein, sich auf die eigene Wahrnehmung zu konzentrieren und den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen – eine einfache und kraftvolle Möglichkeit, sich selbst Raum zu geben.

## Dozentinnen

### Bettina Schneebeili



Psychosoziale Beraterin SGfB, Zertifizierte Yoga- und Achtsamkeitslehrerin (MBSR), Praxis in den Traditionen Vipassana und Zen, Leitung Nelles Institut Schweiz, [www.coplus.ch](http://www.coplus.ch)

### Anne Petersen



Dip. Soziologin, Therapeutin, Beraterin und Coach (DGfS und DGfC), Heilpraktikerin Psychotherapie, langjährige Karate und Liang Gong Lehrerin. Leitung Nelles Institut Schweiz [www.dieschrittmacherin.de](http://www.dieschrittmacherin.de)