

«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

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 oder
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

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