



# SEMINAR DER MEDITATION UND STILLE

auf der Lenzerheide

mit

## MUKESHANAND

und Yvonne Helene Koch, Astrologin, Kinesiologin, Klangtherapeutin

**Mittwoch, 15. Mai, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 19. Mai, 14.00 Uhr**

### INHALT DES SEMINARS

- **Herzensmeditationen**
- **Heilsitzungen** mit Scanning und Energy Flow: Wir dürfen bei einzelnen Heilsitzungen dabei sein, Energien spüren und gemeinsam meditieren - ein sehr eindrückliches Erlebnis, wissenschaftliche Erkenntnisse werden revolutioniert...
- **Atemübungen**
- **Klangschalenbegleitung**
- **Ramana Maharshis** Fragen nach dem „WHO AM I“, begleiten uns. Weitere Themen: Mukeshs Lebensweg, Stressbewältigung, was ist Stille, was ist Bewusstsein, die Kraft des Ego, Entfaltung der Heilenergien, Herzöffnung, Liebe.
- Falls gewünscht, astrologische Kurzberatungen durch Yvonne
- **Zeit für Spaziergänge, für Stille, für das Sein** in der herrlichen, kraftvollen Natur der Schweizer Berge.

### KURSORT

Ruhig gelegenes, neues, gemütliches Haus mit viel Holz auf einem Hügel mit Weitsicht auf Wiesen, Berge, Täler und Sterne, Kraftort...

Adresse: Voa Sporz Davains 65, 8708 Lenzerheide

### UNTERKUNFT

Es stehen genügend Einzel- und Doppelzimmer, entweder im Haupthaus oder im gemütlichen Bed and Breakfast „Raschainas“ in der Nähe zur Verfügung. **Wir sind maximal zwölf Personen.**

### MAHLZEITEN

Wir essen gemeinsam, und sind dankbar für Mithilfe in der Küche. Vegetarische Mahlzeiten.

## KOSTEN FÜR DAS SEMINAR

CHF 890.- inkl. Kursgebühren, Übernachtung im Doppelzimmer, Vollpension.  
Falls gewünscht, Zuschlag für Einzelzimmer für 4 Nächte: CHF 160.-.

## TAGESABLAUF

Vormittags nach dem Frühstück längerer Meditationsblock mit Atemübungen, Stille, Infos, Scanning, Austausch, Pause, danach Mittagessen. Nachmittag zur freien Verfügung, Zeit für Spaziergänge in der wunderschönen Natur, Zeit für sich... Gegen Abend Meditation, anschliessend gemeinsames Nachtessen. Wir schliessen den Tag jeweils mit einer Abendmeditation ab. Dieser Ablauf hilft dabei, immer tiefer in das Sein, zu sich selber, in die Verbindung zu kommen.

Mukeshanand bietet wenige Einzelsitzungen, entweder alleine oder in der Gruppe, an.

Das gesamte gesammelte Geld wird Mukeshanand übergeben, wir arbeiten alle ehrenamtlich. Mukesh wohnt seit einem Jahr nicht mehr im Ashram, (Infos unter „Santram Mandir, Nadiad, Gujarat“), sondern in einer kleinen Wohnung nebenan, damit er mehr Stille für seine Meditationen und auch Platz für kleine Kurse/Einzelsitzungen hat.

## WER IST MUKESHANAND?

**Sri Mukeshanand Brahmchari** ist in einem Dorf in der Nähe von Ahmedabad in Indien in einer einfachen Familie aufgewachsen. Mit 16 trat er ins Priesterseminar in Ahmedabad ein und studierte dort die Veden in Sanskrit. Nach Abschluss der Ausbildung wurde er Mönch und Brahmchari, „*einer, der sein Leben in den Dienst der Göttlichkeit stellt*“. **RAMANA MAHARSHI** mit seiner Frage „WHO AM I“ begleitet ihn seither. Meistens unterrichtet Mukeshanand in „*silent communication*“ von Herz zu Herz.



Mukeshanand hat die grosse Gabe, reine Energieschwingungen zu empfangen und zu senden, welche Menschen auf eine einfache Art und Weise dabei helfen, in die innere Stille zu kommen. Während der Meditation scannt Mukeshanand jeden einzelnen Gruppenteilnehmer und lässt individuell die Heilenergie dorthin fließen, wo sie im Moment gerade notwendig ist. Diese Herz-zu-Herz, Seele-zu-Seele Verbindung entfernt Schichten von alten Konditionierungen und öffnet den Weg zum inneren spirituellen Herzen, gefüllt mit reiner Liebe, Frieden und Klarheit.

In Einzelsitzungen kann Mukeshanand Menschen scannen, (er „sieht“ das Innenleben im Menschen) und die Wurzeln verschiedenster Ungleichgewichte erfassen. Durch seine ausgleichende, herzöffnende Art und Weise lässt er die Heilenergie dorthin fließen, wo sie im Moment gerade gebraucht wird, und unterstützt jeden Einzelnen nachhaltig beim Aktivieren der eigenen Heilenergie. Ärzte sind begeistert!

Mukeshanand unterrichtet weltweit, immer im Dienste zum Wohle aller, ohne irgendeine religiöse Einschränkung. Weitere Infos unter: [www.mukeshanand.org](http://www.mukeshanand.org)

Mukeshanand spricht englisch und wird auf Deutsch übersetzt.

## AUSKUNFT und ANMELDUNG

**Yvonne Helene Koch**, Astrologin, Kinesiologin, Klangtherapeutin, Buchautorin  
Eichackerstrasse 16c, 8132 Egg; Tel. 079 412 40 29; [info@yvonnekoch.ch](mailto:info@yvonnekoch.ch);  
[www.YvonneKoch.ch](http://www.YvonneKoch.ch) oder [www.nepaltara.ch](http://www.nepaltara.ch)



Herzlichst in grosser Vorfreude

Mukeshanand und Yvonne

