



Ausbildungs-Institut für **M**editation

Meditations-Reise nach Thailand

Daten : **Januar 2011 / Februar 2011**

Reise-Programm : 1 Tage Hinreise nach Bangkok
: 3 Tag Aufenthalt in Bangkok, Ausflüge
: 1 Tag Fahrt nach Nord-Ost-Thailand
: 7 Tage Meditations-Retreat, Ausflüge
: 1 Tage Rückreise nach Bangkok
: 1 Tag Aufenthalt in Bangkok
: ev. Anschlussprogramm / Badeurlaub
: 1 Tage Rückreise nach Zürich

Meditations-Retreat

Ort : **Retreat-Center Nava Disa, Kusu Man**
Teilnehmer : 2 – max. 5 Teilnehmer-/Innen
Technik : Samatha-Meditation
: Anapanasati-Meditation
: Vipassana-Meditation (Grundlagen)
: Sitz- und Geh-Meditation

Retreat-Dauer : 7 Tage, inkl. Ausflüge

Reiseleiter und Meditationslehrer:

- **Meister Han Sahn, Thailand (Meditations-Meister)**
- **Max Melliger, Thalwil (Meditations- und Mentaltrainer)**

Kosten (basierend auf heutigen Flugpreisen)

Für die Reise in Economy Class, einfachen Hotel-Unterkünften und 2 Malzeiten pro Tag, inkl. Bus-Transfers nach Kusu Man, 7 Tage Aufenthalt im Retreat-Center Nava Disa (Vollpension), muss mit einem Betrag von ca. **CHF 3'500.—** gerechnet werden (darin sind Kosten für private Einkäufe, Extra-Ausflüge, Anschlussprogramm etc. nicht mitgerechnet).



Ausbildungs-Institut für **M**editation

Tages-Ablauf des Meditations-Retreats:

Tagesablauf

7:00 Uhr	Morgen Chanting und Meditation	(Meditationssala)
8:00 Uhr	Frühstück	(Essenssala)
12:30 Uhr	Mittagessen	(Essenssala)
20:00 Uhr	Abend Chanting und Meditation	(Meditationssala)
21:00 Uhr	„Powerdrink“	(Essenssala)

Die Zwischenzeiten sind frei für Ihre individuelle Gestaltung. Für Anweisungen und persönliche Gespräche steht Ihnen Han Shan nach vorheriger Absprache jederzeit zur Verfügung.

Durch den Tag sind kühles Wasser, Tee und Kaffee in der Essenssala verfügbar.

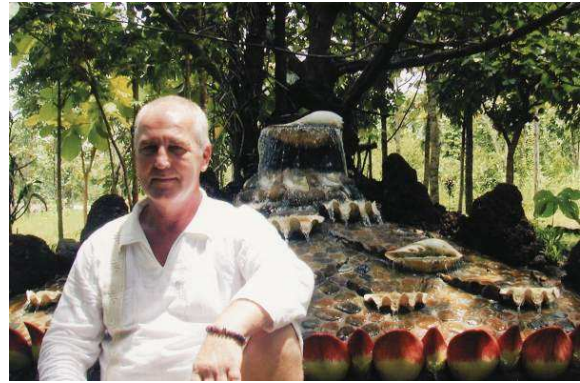
An 2 Tagen sind Ausflüge in Nord-Ost-Thailand - geplant.

Voranmeldung / Reservation bei:

A.I.M Ausbildungs-Institut für **M**editation
Postfach 172
8800 Thalwil
info@mentaltrainerinstitut.ch



A.I.M. Ausbildungs-Institut für **M**editation
Max Melliger – Postfach 172 – 8800 Thalwil - Tel: +41 (0)79 820 55 54
info@mentaltrainerinstitut.ch **www.mentaltrainerinstitut.ch**



Bilder von oben links: Meditations-Sala / Master Han Sahn / Impressionen des Retreat-Geländes / Bungalow / Schlafzimmer