

**26.4.-2.5.2020. Oberlethe bei Oldenburg.**

**Sonntag bis Samstag.**

Davor, Fr 24.4. 18h Vortrag Botanika und Sa 25.4. Sangha-Tag in Bremen mit Sylvia

***Körper, Rede, Geist:***

***Meditation in Stille – Begegnung –Yoga***

***Kurs im Schweigen für Frauen***

***mit Sylvia Wetzel und Brigitte Feige***

Nach einigen Jahren mit einem aufgelockerten Kursmodell gestalten wir seit 2018 unseren Kurs in Oberlethe wieder meditativer, mit mehr Raum für Stille und individuelle Praxis. In stillen und angeleiteten Übungen im Sitzen und Gehen, mit Yoga-Übungen, Mantras und Singen und in Vorträgen erforschen wir unsere Erfahrungen als Individuen und soziale Wesen mit Arbeit und Muße in Beruf und Alltag.

Der Kurs ist sowohl für **neue Frauen** geeignet, die sich bisher nicht mit diesen Übungsformen befasst haben, bietet aber auch **erfahrenen Übenden** einen entspannten Rahmen für die Übung alleine und gemeinsam mit anderen. Mit Ausnahme der Gruppen- und Einzelgespräche findet der Kurs im **Schweigen** statt.

**Sylvia Wetzel**, geb.1949, Publizistin und buddhistische Meditationslehrerin, ursprünglich Gymnasiallehrerin, befasst sich 1968 mit psychologischen und politischen Wegen zur Befreiung und seit 1977 mit dem Buddhismus, vor allem der tibetischen Tradition. Mit ihrer Art der Reflexion von kulturellen Bedingungen und Geschlechterrollen ist sie eine Pionierin des Buddhismus der heutigen Zeit. [www.sylvia-wetzel.de](http://www.sylvia-wetzel.de)

**Brigitte Feige**, geb. 1952, Yogalehrerin, seit 1989 ausgebildet im Berliner Yoga Zentrum. Schwerpunkt der Arbeit: Meditations-Weiterbildungen und Seminare. Schülerin von Sylvia Wetzel seit 1985. Sie bietet seit 2000 Kurse „Yoga im Schweigen“ an, in denen ihre Tätigkeit als Yoga-Lehrerin ergänzt und bereichert wird durch die langjährigen Retreat- Erfahrungen in den Kursen von Sylvia Wetzel. [www.britte-feige.de](http://www.britte-feige.de)

**Save the Date!!!! Für 2021 haben wir schon einen Terminvorschlag!**

**Idee: 24.-30.4.2021. Samstag bis Freitag.**

## **ANMELDUNG und KOSTEN**

### **1. Kursanmeldung und Information:**

Zora Michaelis, Tel.: 0421-700699, nord@tara-libre.org

Die Anmeldung für Unterkunft und Verpflegung erfolgt direkt beim Hof Oberlethe (s.u.)

**2. Kosten:** Sie beinhalten die Kursgebühr plus die Kosten für Unterkunft und Verpflegung.

### **2.1 Kursgebühr**

Kursgebühr 300,-€ bis 350,-€ je nach Vermögen

Die Kursgebühr beinhaltet das Honorar für die Kursleiterinnen.

### **Anmeldeschluss ist der 1. Februar 2020**

Bei Rücktritt bis 1. Februar 2020 wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,-€ einbehalten.

Danach wird die volle Kursgebühr einbehalten, es sei denn, eine Ersatzfrau wird gestellt.

### **2.2 Tagessatz Hof Oberlethe**

**(incl. weitgehender Bioverpflegung unter Berücksichtigung regionaler Möglichkeiten)**

74,-€ pro Person im Doppelzimmer mit Badezimmer nebenan

80,-€ pro Person im Doppelzimmer mit eigenem Badezimmer

18,-€ pro Person Einzelzimmerzuschlag

53,-€ pro Pers. im eigenen Zelt oder WW und eigenen Handtüchern

56,- p. P. im Gruppenschlafraum mit eigenem Bettzeug (Schlafsack)/ Handtücher/Kissen

**Die Zimmerbuchung** erfolgt direkt beim Hof Oberlethe:

Wardenburgerstr. 24, 26203 Wardenburg, Tel.: 04407-6840

E-Mail: info@hof-oberlethe.de, www.hof-oberlethe.de

Bitte bucht euer Zimmer dort frühzeitig (Vergabe nach Reihenfolge der Anmeldungen).

Gebt dabei die gewünschte Unterbringungskategorie an und mit wem ihr ggf. das Zimmer teilen möchten.

**Der Kurs beginnt am 26.4. mit dem Abendessen um 18.30h (Anreise ab 16h)  
und endet am 2.5. mit dem Mittagessen um 12.30h**