

5 Tage Metta, Karuna & Mudita-Retreat mit Stefan Faust im Karunahaus, 17. – 21. September 2025

Wir möchten wohlwollende Freundlichkeit (metta), die Grundqualität unseres Herzens, durch Herz-Meditation (wieder)entdecken. Wenn Schwierigkeiten in unser Leben treten, in Form von Stress, Unzufriedenheit, Krankheit oder gar Tod, dann spüren wir Mitgefühl (karuna). Und wenn wir Spass haben, uns still Freuen oder fast platzen vor Lachen, dann spüren wir Mudita. Wir nutzen den Retreat um diesen drei zentralen Herzqualitäten in der sitzenden Meditation nachzuspüren. Der Tagesablauf wird mit aktivierenden und entspannenden Formaten aufgelockert: Einfache Körper- und Atemübungen, Gehmeditation und Yoga Nidra. Ergänzt wird der Retreat mit kurzen Vorträgen. Donnerstag bis Samstag verbringen wir im Schweigen. Dieser Retreat ist ideal für Yog*inis geeignet, welche noch wenig Retreat-Erfahrung haben und einen sanften Einstieg suchen.



Programm

Mittwoch

Ab 16.00 Anreise
18.00 Willkommen
18.30 Abendessen
19.30 Vortrag & Meditation

Donnerstag bis Samstag (in Stille)

07.00 Atem, Bewegung & Meditation
08.30 Frühstück
09.30 Meditation & Gehen
12.30 Mittagessen
15.00 Meditation & Entspannung
18.30 Abendessen
19.30 Meditation & Chanting

Sonntag

07.00 Atem, Bewegung & Meditation
08.30 Frühstück
09.30 Meditation & Gehen
12.30 Mittagessen
13.30 Abschlussrunde
Ab 14.30 Abreise

Ort und Lehrer

Karunahaus

Das Seminarhaus liegt auf einer Sonnenterrasse über dem Toggenburg, mit fantastischem Blick auf die Churfürsten. Die Zimmer sind renoviert und die Küche vegan, frisch und regional.

Das Haus ist ab Zürich mit öV in 2h zu erreichen. Weitere Details unter www.karunahaus.ch

Stefan Faust

Stefan ist Yoga- & Meditationslehrer. Er leitet die Yogalehrer-ausbildung von Yogamoves, unterrichtet in diversen Studios in Zürich und ist Mitgründer des Vereins Yogastudium. Seit 15 Jahren praktiziert er intensiv Meditation.

www.heartmind.ch

Kosten und Konditionen

Preis pro Person, beinhaltet

- Unterkunft, Vollpension und 36h Unterricht & Vorträge
 - Mehrbett-Zimmer: 968 CHF
 - Doppel-Zimmer: 1'048 CHF
 - Einzel-Zimmer: 1'136 CHF

Die Anmeldung wird durch eine Anzahlung¹⁾ von 100 CHF gültig. Der volle Betrag ist per 30. August fällig. An- und Rückreise sowie Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Min. 10, max. 15 TeilnehmerInnen

Das Wochenende ist für alle Erfahrungsstufen geeignet

Anmeldung per E-Mail an stefan@heartmind.ch

1) Die Anzahlung wird im Falle von Krankheit oder Unfall mit einem schriftlichen Arztzeugnis zurück erstattet