

# Singen – Tanzen – Meditieren im Karunahaus, Toggenburg vom 25. – 28. April 2024

zum Thema  
*‘Silence is an Ocean’*

mit **Monika Stocker** und **Ariya B. Baumann**



**An diesen drei wunderbar erholsamen Tagen flechten wir  
Lieder und Tänze aus aller Welt  
in die Stille der Meditationspraxis ein.**

Die **Lieder und Tänze** sind einfach zu erlernen, drücken Respekt vor der Schöpfung aus und sind Ausdruck von Lebensfreude und Sinnlichkeit. Sie verbinden uns mit unserer inneren Stille und Weisheit, wir fühlen uns lebendig, können unsere Batterien aufladen und zu einer Quelle der Heilung und des Friedens füreinander und für die Erde werden.

Die **Meditationspraxis** orientiert sich an der buddhistischen Vipassana-Meditation: Mit achtsamem Interesse erforschen wir unsere unmittelbaren Erfahrungen in Körper, Herz und Geist. In diesem direkten Kontakt mit allen unseren Sinneseindrücken kann Weisheit und Mitgefühl wachsen und innerer Frieden entstehen.

- Ort:** Das Karunahaus befindet sich im Toggenburg am Fusse des Säntis in einer Höhe von 1068 m.ü.M. mit Sicht auf die Churfürsten. Die eindrucklichen Thurwasserfälle können in ein paar Minuten erreicht werden.
- Datum/Zeiten:** Donnerstag 25. April 2024 um 18 Uhr (Abendessen) bis Sonntag 28. April 2024 (nach dem Mittagessen)
- Dana:** Der Kurs basiert nach buddhistischer Tradition auf Spenden, welche als Honorar für die Unterweisungen der Lehrerinnen verwendet werden.
- Leitung:** **Monika Stocker** sammelt seit 1984 Lieder sowie traditionelle und sakrale Kreistänze aus verschiedensten Kulturen. Sie verfügt über eine langjährige Erfahrung im Anleiten von Sing- und Kreistanzgruppen. Ebenfalls seit 1984 praktiziert sie buddhistische Meditationen. **Ariya Baumann** war 21 Jahre als buddhistische Nonne in Burma ordiniert. Aus dieser Zeit kennt sie viele traditionelle Metta-Chants (Metta: liebevolle Güte). Sie lehrt Metta- und Vipassana-Meditation im In- und Ausland.
- Auskunft:** Monika Stocker, [singen\(at\)stimmeundstille.ch](mailto:singen(at)stimmeundstille.ch), [www.stimmeundstille.ch](http://www.stimmeundstille.ch)  
Ariya B. Baumann, [ariya\(at\)gmx.ch](mailto:ariya(at)gmx.ch), [www.vipassana-metta.com](http://www.vipassana-metta.com)
- Anmeldung:** Karunahaus, [www.karunahaus.ch](http://www.karunahaus.ch), [info\(at\)karunahaus.ch](mailto:info(at)karunahaus.ch), Tel: 071 999 10 10