

## Ort

Zum Goldenen Hirschen, Rigi Klösterli  
<https://kloesterli.ch/hotel/>  
erreichbar ab Bhf Arth-Goldau oder ab Parking Goldau A4  
mit der Rigibahn  
<https://www.rigi.ch/informieren/anreise-parken>

## Kosten / Verpflegung

Kurskosten: CHF 360.00  
Buchbar über unsere Website

Logis inkl. Essen (Frühstück/Mittag- und leichtes Nachtessen):  
Direkt buchbar im Hotel Goldener Hirschen:  
[hotel@kloesterli.ch](mailto:hotel@kloesterli.ch) / Tel: 041 855 05 45  
Einzelzimmer charmant CHF 427.50  
Einzelzimmer standard CHF 403.50  
Doppelzimmer charmant CHF 414.00  
Doppelzimmer standard CHF 388.50  
(Anreise 17.11. ab 15.00 h / Abreise 20.11. ab 13.00 Uhr)

## Anmeldung

Fragen können direkt an Ruedi oder Bettina gestellt werden.  
Anmeldung an: [info@nellesinstitut.ch](mailto:info@nellesinstitut.ch) oder auf unserer  
Website: [www.nellesinstitut.ch/agenda](http://www.nellesinstitut.ch/agenda)

## Leitung /Kontakt/Fragen

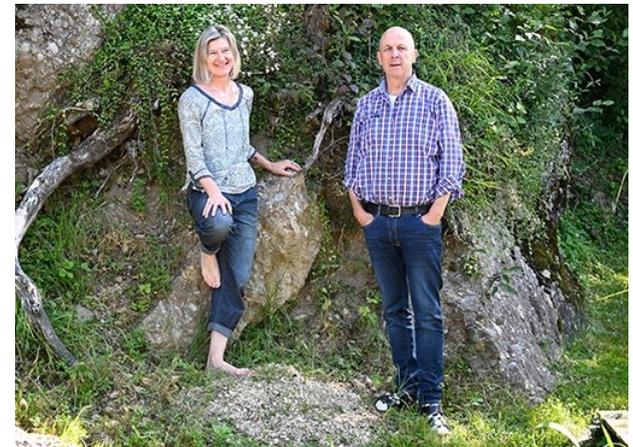
Ruedi Eggerschwiler 079 387 05 07  
Bettina Schneebeli 078 602 38 50

# NELLESINSTITUT

SCHWEIZ PHÄNOMENOLOGISCHE PSYCHOLOGIE  
LEBENSINTEGRATIONSPROZESS  
AUFSTELLUNGSARBEIT

## Stille-Retreat

Rigi Klösterli  
17. bis 20. November 2022



Bettina Schneebeli & Ruedi Eggerschwiler

## Stille

Stille und Achtsamkeit sind tragende Säulen unseres Instituts. An diesem Wochenende bist Du eingeladen, weg vom Alltag, ganz mit Dir zu sein. In der Stille erfahren wir sehr viel über uns, wenn wir bereit sind, uns einzulassen und zu zuhören. Wir begleiten dich achtsam auf dieser Reise nach innen. Es gibt nichts Besonders zu tun, es gibt nichts zu Erreichen und du kannst nichts falsch machen. Die Stille lädt dich ein, zu SEIN, so wie Du bist.

Warum drei Tage lang schweigen? Was wir aus Erfahrung sagen können ist, dass sich etwas in dir verändert. Es geschieht genau das, wozu deine Seele und dein Körper bereit sind. Es ist ein Sehen und Erkennen von deinen inneren Bewegungen, die dir im Alltag immer in die Quere kommen.

## Teilnahme

Der Kurs setzt keine Meditationserfahrung voraus. Es braucht Offenheit und Bereitschaft, sich auf diese Erfahrung einzulassen. Die Zeit im Schweigen kann verschiedene innere Prozesse auslösen. Von daher ist die psychische und physische Gesundheit Voraussetzung. Bei Unsicherheiten bitten wir in jedem Fall um ein vorgängiges Gespräch.

## Wesentliche Inhalte

Die Anleitungen und Lehren gründen in den verschiedenen Meditation-Traditionen wie Zen, Vipassana, christliche Mystik und MBSR. Sitz- und Gehmeditation sind zentral; im Weiteren werden uns der Bodyscan, leichtes achtsames Yoga, u.a. auf unserem Weg in die Stille unterstützen. Einmal täglich gibt es zur Vertiefung einen Vortrag. Zusätzlich bieten wir individuell Einzelgespräche an.

Vom Mittwochabend bis Sonntagvormittag sind wir im Schweigen.

## Tagesablauf

Donnerstag, 17.11.2022

individuelle Anreise / 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen  
19.30 Begrüssung/Einführung in die Stille

Freitag-Sonntagmittag

06.15-7.45 Uhr Praxis

08.00 Uhr Frühstück

9.30-13.00 Uhr Praxis

13.00-15.00 Mittagspause

15.00-18.00 Uhr Praxis

18.00-19.30 Uhr Abendessen

19.30-21.00 Uhr Praxis

21.30 Uhr Nachtruhe

## Kursleitung

Institutsleitung Nelles Institut Schweiz GmbH

Ruedi Eggerschwiler

lic. phil Psychologe, Kontemplationslehrer via Integralis,  
vertaut mit der Aufstellungsarbeit und vor allem als Mensch unterwegs

Bettina Schneebeili

Zertifizierte MBSR- und Yogalehrerin, phänomenologische  
Beraterin und LIP Aufstellerin nach Wilfried Nelles