

# Holistisches Meditationsjahr

2025

Entdecke die transformative  
Kraft der Meditation





# Sechs Module mit sechs Lehrpersonen aus unterschiedlichen Traditionen & Meditationsrichtungen

Eine tiefwirkende Erfahrung, die dich auf eine Reise der Selbsterforschung und inneren Transformation mitnimmt und dich an jenen stillen Punkt zurückführt, wo du dich neu auf- und ausrichten kannst. Eine ideale Möglichkeit, um dir eine Auszeit zu schenken, unbekanntes Terrain zu erkunden und ungeahntes Potential in dir zu entdecken.

Die sechs Module sind darauf ausgelegt, dir verschiedene Perspektiven, Methoden und Techniken der Meditation näherzubringen. Durch die Begegnung mit sechs erfahrenen Lehrpersonen mit je unterschiedlichen Herangehensweisen erfährst du die Vielfalt der Meditation und lernst diverse Traditionen und Ansätze kennen.



### **Evelyne Vuilleumier**

Spirituelle Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Basel. Sie unterrichtet Yoga und Meditation und leitet Retreats im In- und Ausland.

[evelyne.vuilleumier.net](http://evelyne.vuilleumier.net)



### **Roberta Steuder**

Ordinierte Zen-Nonne mit eigenem Retreat Zentrum im Berner Seeland und zusätzlichen Schwerpunkten in Standortbestimmungen, Atemseminaren, systemischer Aufstellung und Biographiearbeit.

[zencom.ch](http://zencom.ch)



### **Sabine Hayoz Kalff**

Buddhistische Meditationslehrerin und ehemalige Kunsttherapeutin. Sie leitet das Buddhistische Zentrum Zollikon bei Zürich.

[buddhazollikon.ch](http://buddhazollikon.ch)



### **Peter Wild**

Lebte als Mönch im Kloster Einsiedeln, Studium der Theologie, Germanistik und Religionswissenschaft. Heute gibt er in Seminaren seine Mediationserfahrungen weiter.

[meditieren-heilen.ch](http://meditieren-heilen.ch)



### **Ariya Baumann**

War 21 Jahre lang Nonne in Burma. Heute leitet sie weltweit Vipassana- und Metta-Meditationskurse, in denen Metta-Chants ein wichtiger Bestandteil der Herzentsfaltung sind.

[vipassana-metta.com](http://vipassana-metta.com)



### **Manuela Peverelli**

Meditation, Yoga und Buddhistische Psychologie mit Hintergrund als Psychiatriekrankenschwester. Sie lebt aktuell mit ihrer Familie im eigenen Retreatzentrum im Westen Frankreichs.

[karmacircus.com](http://karmacircus.com)

# Für wen

Das Holistische Meditationsjahr richtet sich an alle, die auf der Suche nach innerer Befreiung und persönlichem Wachstum sind. Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation nötig, jedoch die Bereitschaft, sich ernsthaft auf diese Reise einzulassen.

# Infos

## Daten

jeweils samstags vom 07:45 bis 10:45 Uhr

**18. Januar 2025 mit Evelyne Vuilleumier**

**15. März 2025 mit Roberta Steuder**

**12. April 2025 mit Sabine Hayoz Kalff**

**13. September 2025 mit Peter Wild**

**04. Oktober 2025 mit Ariya Baumann**

**01. November 2025 mit Manuela Peverelli**

## Durchführungsort

yogamoves  
Steinberggasse 61  
8400 Winterthur



## Anmeldung

**YOGA-MOVES.CH**

Eine Anmeldung bis Ende November 2024 wird empfohlen.

## Preis

CHF 550.-

---

Eine Zusammenarbeit von

yoga-moves.ch  
yogatanja.com

