

Ticino im Centovalli / im casa di Amici *

Freitag bis Samstag 25. – 27. März 2022

singen Natur Stille atmen trommeln

- zusammensein - inspiriert vom (inneren) Frühlingserwachen * **Benvenuti !**

Freitag : ab 15h gemütliches Ankommen * 18h Benvenuti z`Nacht * 20h trommeln am Feuer * Teepause * 21.15h – 22.30h «Friedens-Liebes-Lieder-Mantras aus verschiedenen Kulturkreisen» Harmonium, Gitarren & Trommel Begleitung * mit Thomas, Simone & Hanspeter



Samstag : 7.30h - 8.30h Sonnenmantra & Stille

9h Frühstück * 10.15h – 11.30h «Friedens-Liebes-Lieder Mantras * Mittagsgemüse Suppe & Salat : 12h - 13h

15.00h - 17.30h Atemreise * verbundenes Mutteratmen mit Ananda

18.30h - 19.30h Nachtessen * 20.15h – 21.15 trommeln am Feuer * 21.30h - 22.15h «gute Nacht Mantras»

Sonntag : 8.30h – 9.30h Morgenmantra & Stille für den Weltfrieden * 10.00h – 11.00h Brunch * 11.30h – 12.00h trommeln * anschliessend 1h «Friedens-Liebes-Lieder Mantras» & kurze Abschluss Runde im Kreis

Ab 14h gemütliches Ausklingen & Heimreisen

Wir laden Euch herzlich ein zu einem lebendig-kreativen Weekend in der Natur * Thomas, Ananda, Simon & Hanspeter

Schlafsack & Mättäli mitbringen & wer hat eine Rahmentrommel !

Übernachten : 2er & 4er Zimmer, «Matratzenlager» 3 Plätze, auf der Estrade, im Stübli, sowie outdoor in Zelten & Hängematten.

Bitte am ersten Tag +/- sFr. 110.- ins casa di Amici Projekt Kässeli legen, GRAZIE