

Ticino im Centovalli / im casa di **A**mici \*

**Freitag bis Sonntag**

**singen Natur Stille geniessen atmen trommeln**

**14. bis 16. April 2023**

**gemütliches Zusammensein** - inspiriert vom  
**Frühlingserwachen**

**«Ascolta il tuo cuore esso conosce tutte le cose»** (Paulo Coelho)

**Benvenuti a tutti !**



**Freitag** : ab 12.00 **gemütliches Ankommen** mit kleinem z`**Mittag** (12.30)  
+ organisatorisches \* 14.30 Bewegung/Stille/**Herzmeditation** 4 Directions\*  
15.45 -17.15 **Begrüßungsrunde & Singen** am Feuer 18.00 **zuppa «ticinesi»**  
20.00 **Trommeln** am Feuer - ab 21.00 **«Liebes-Friedens-Lieder-Mantras»** aus  
verschiedenen Kulturen (begleitet mit Harmonium/Gitarren).

**Morgenstille jeweils bis zum Frühstück ...**

**Samstag** : 07.45 - 08.30 **Morgenmeditation** 09.00 gemütliches **Frühstück** \*  
10.30 bis 12.00 **Singen** Out Door \* **Atemnachmittag mit Ananda** 14.30 bis  
17.30 \* 18.00 **«cena sorpresa»** \* 20.00 **Trommeln** ab 21.00 **Singen** am Feuer

**Sonntag** : 08.15 - 09.00 Sonnenmantra **Morgenmeditation** im Nachbarhaus \*  
09.30 bis 11.00 **Brunch** \* 11.30 bis 13.00 **Singen & Trommeln** Meditationsraum  
14.00 Abschlussrunde unter der Buche

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

**PS** : siehe zweite Seite

Bitte **Schlafsack** (wir schlafen im 2er & 3er Zimmer - im Stübli - im «Vorraummatratzenlager» - auf der Estrade & Out Door in Zelten & Hängematten, im Heu hmm ...) & wer hat eine **Rahmentrommel**, sowie +/- **sFr. 125.-** für ins casa di **Amici** Kässeli, **mitbringen** - **GRAZIE !**

Zusage (oder Absage) per Mail oder Telefon 079 895 97 44

Info Wegbeschreibung über Hanspeter : Waldwandern zum Casa in 25 Minuten vom Parkplatz / oder bei ÖV Anreise 60 Minuten vom Bahnhof Intragna aus.



«Atme den Wind die Weite des Himmels  
Tanz mit dem Feuer das Wunder des Lebens  
Fliesse mit dem Wasser in die Tiefe Deiner Träume  
Wachse in die Erde zur Quelle Deiner Kraft  
Wachse in die Erde zur Quelle Deines Seins»