

Zwei Wochen Crash-Kurs der Suchthilfe,
für ein Drogen- freies Leben.
Zwei Wochen Intensiv- Kurs zum eigenen Wohlbefinden.

www.adhikara.com/suchthilfe-crash-kurs

« Erkenne Deine grundlegende Gutheit. »

Wir schreiten nicht von Falsch zu Richtig sondern in der Erkenntnis der grundlegenden Natur unseres Geistes festigen wir uns und überwinden unsere unnötigen Verstrickungen, welcher Natur sie auch sein können. Dieser Kurs hilft Stabilität in sich und für sein Leben zu finden. Er hilft der Sinnfindung im Leben und zur Überwindung von Zeiten der Depression und Leerheit.

In diesem Kurs fangen wir nicht bei den Fehlern an sondern wir entdecken zuerst mal die innere Vollkommenheit, das reine klare Bewusstsein. Aus diesem Grund ist dieser Kurs allgemeingültig.
Er dient jedem in jeder Lebenslage. Es ist ein Kurs der Freude.

Dieser Zwei Wochen Intensiv- Kurs ist entstanden weil Menschen mit einer Suchtproblematik Hilfe brauchten, aber nicht die Möglichkeit hatten für eine längere Zeit in eine stationäre Einrichtung der Suchthilfe einzutreten.

Ich habe sehr schöne und ergreifende Erfahrungen gemacht mit diesem Intensivkurs hier im Haus, der persönliche Gespräche, Gesang und Meditation beinhaltet.

Dieser Kurs ist von großer Schönheit und die Erfolge sind erstaunlich. Der Kurs ist sehr beliebt. Für alle Menschen die nicht die Möglichkeit haben in diese stationäre Einrichtung der Suchthilfe für eine längere Zeit einzutreten ist dies die ideale Lösung.

Am Ende dieses kurzen Aufenthaltes geht jemand mit Enthusiasmus nach Hause und erhält dazu 24 CD mit den Übungen des Kurses "Erkenne deine grundlegende Gutheit" die es ihm ermöglichen auch selbstständig weiter zu machen.

Danach kann er mit mir in Kontakt bleiben und seine Erfahrungen überprüfen.

Der Zwei Wochen Intensiv- Kurs hat höchstens drei Teilnehmer.
Jeder Gast hat sein eigenes Zimmer mit PC und Internet, WC und Dusche.
Sprachen: Deutsch, Italienisch oder Französisch.

Die nächsten Kurse:

Anreise am ersten oder dritten Sonntag des Monats.

15 November – 29 November 2009

29 November – 13 Dezember 2009

3 Januar – 18 Januar 2010

usw.

Kosten: Fr. 3220.- / €2120.-

Ungefährer Tagesablauf:

8:00 Aufstehen

9:00 Yoga Mantragesang (20–30 Minuten)

 Eine Thematik (5–20 Minuten)

 Meditation (ca.10–20 Minuten)

10:00 Pause

10:30 Hausarbeit (½ Stunde oder mehr)

11:30 Das Essen vorbereiten.

12:00 Mittagessen.

14:30 Arbeit im Töpferatelier an der Drehscheibe.

16:30 Pause.

17:00 Yoga Mantragesang (20–30 Minuten)

 Eine Thematik (5–20 Minuten)

 Meditation (ca.10–20 Minuten)

18:00 Pause

18:30 Das Essen vorbereiten.

19:00 Nachtessen.

20:00 Lesen oder ein Video. Ruhe.

Wir werden auch einen Ausflug nach Milano, Como oder Luino machen

Vincenzo Altepost

Stationäre Einrichtung der Suchthilfe

Via Santa Liberata

6954 Sala Capriasca

Ticino, Schweiz

Tel. 004191 943 49 74

v.altepost@bluewin.ch

www.adhikara.com