

Zhanzhuang Retreat in Sorens (Fr) 站桩入静

In der Stille das Eine umarmen

29. Oktober, 17 Uhr - 1. November, 14 Uhr 2026

mit Elena Comesi Janke

Gemeinsam Stehen, wahrnehmen und verstehen

Warum „Allein stehen 獨立 dú lì und der Geist bewahren 守神 shǒu shén“?
Die Arbeit des Qi im Körper begleiten und die stille Verkörperung des Geistes beobachten.
Mit Anleitungen zum Hunyuanqong von Meister Wang Anping und zur inneren Alchemie.

Ort

Tibetischen Kulturzentrum
Thupten Jamtse Ling,
Route des Jorettes 48, 1642 Sorens.
<https://thuptenjamtseling.ch/>

Kosten

Drei Tage Vollpension: 150.- (50.-/Tag)
Bio-Vegi Verpflegung: Mittags 15.- / Abends 10.-
Übernachtung u. Frühstück im 1/2/3/5 Bett-Zimmern:
25.-pro Nacht (im eigenen Zelt 15.- pro Nacht).
Bitte in Bar Vorort bezahlen.
Retreat Begleitung: 180.- (60.-/Tag)
in Bar, per Twint oder auf
PC Nr. 65-31681-4, Elena Comesi Janke

Anmeldung

Schriftlich, per E-Mail oder Anmeldetalon
spätestens **bis zum 15. Oktober 2026**
bei Elena Comesi Janke, atelier@yinianzhai.ch



Yinianzhai, die Werkstatt der Lebenspflege ● Schule für Qigong und Taijiquan
Elena Comesi Janke, Aeschenbrunnmattstr. 81a, 3047 Bremgarten bei Bern

Mobile +41 76 345 8858

atelier@yinianzhai.ch

www.yinianzhai.ch

Anmeldetalon

Ich melde mich an für das Retreat "In der Stille das Eine umarmen" 静中抱一, mit Elena Comesi Janke
vom **Donnerstag 29. Oktober bis Sonntag 1. November 2026**

Vorname & Name _____ Unterschrift _____

Adresse _____

Tel. _____ E-Mail _____

Bemerkung _____

Ich erkläre mich mit den genannten Bedingungen einverstanden

Ort, Datum _____ Unterschrift _____