

Sitzen in der Stille

Donnerstags

30.1./ 13.2./ 6.3./ 20.3.2025:
18.15-19.15 Uhr

6.2./ 20.2./ 13.3./ 27.3.2025:
17.15-18.15 Uhr

in Untervaz

Wir meditieren gemeinsam in der Stille.

Die Meditation beginnt mit einer kleinen Atemübung.

Wir werden einen Impuls, eine Begleitung/Inspiration in die Meditation mitnehmen.

Die Sitzmeditation wird mit einer Geh- oder Bewegungspause abgerundet und somit aus einer längeren und einer kürzeren Sequenz bestehen.

Das Erlebte bleibt bei Dir: es wird nicht geteilt oder diskutiert. Ich stehe anschliessend bis 18.30 Uhr, bei Bedarf, für persönlichen Fragen zur Verfügung.

Mitbringen: bequeme & eher warme Bekleidung, inkl. Socken.

Kissen, dünne Decken und Stühle stehen zur Verfügung.

Ausgleich: Dhana (Spende)

Der Raum öffnet 10 Minuten vor Beginn.

Anmeldung: bis Mittwochabend erwünscht