

Offene Meditation



Du bist herzlich eingeladen gemeinsam in äussere und innere Stille einzutauchen. Willkommen ist jede:r, die Lust hat, Meditations-Erfahrung zu sammeln.

Wir üben in Anlehnung an die tibetisch-buddhistische Meditation und die achtsamkeitsbasierte Meditation des MBSR.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Einzig Deine Motivation in Stille zu sitzen und Deinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Start: Montag 30. Okt. 23 – 18. Dez. 23; 08. Jan. 24 – 25. Mrz 24

Zeit: jeweils montags von 09.00 - 09:40h

Ort: Frohburgstrasse 100, 8006 Zürich

Anmeldung: bitte jeweils bis am Vorabend per SMS auf 079 762 21 82



Christiane Schrärer
www.kurzzeit-beratungen.ch