

# Einführung in die Meditation



**„Wer sich auf die Stille einlassen kann, mit dem geschieht etwas.  
Die Stille verändert uns, eint und heilt.“  
Willigis Jäger**

## **Schnupperabend: Einführung in die Meditation**

Dieser Abend bietet eine kleine Einführung in die Meditation und lädt alle Interessierten ein, diesen Weg näher kennen zu lernen.

- Es wird die Meditationsform vorgestellt (Zen, Kontemplation) mit einer kurzen angeleiteten Meditation.
- Einführung in die Achtsamkeit
- Ausprobieren der für Sie passenden Sitzmöglichkeiten (Kissen, Stuhl, Bänkchen)
- Informationen zu den offenen Meditationsgruppen, die jeweils Di. 6:30-7:30 + Mi. 19.30-21:00 ausserhalb der Schulferien stattfinden.
- Tageskurse wie Tag der Stille, Meditation und Bogenschiessen werden kurz vorgestellt.
- Raum für Fragen und Austausch

## **Weitere Infos zum Ablauf**

- Der Abend ist konfessionslos, mit Wurzeln in der östlichen und westlichen Spiritualität. Meditation in Stille (Gehen, Sitzen, Bewegen) in der Tradition von Zen & Kontemplation/Mystik.
- Es stehen ausreichend Sitzmöglichkeiten (Kissen, Bänkchen, Stühle) und Decken zur Verfügung.
- Für den Übungsraum bitte Socken mitbringen, bequeme Kleidung ist hilfreich.

## **Aktuelle Termine, Kosten & Anmeldung**

Sa. 25.08.2018 + So. 13.01.2019 jeweils von 19:30 -21:00

Die Teilnahme ist kostenlos.

Für unsere Planung bitten wir um Ihre Anmeldung bis 3 Tage vor dem Schnupperabend.

**Michael Wehrli & Christine Grieger-Wehrli**  
Zenlehrer                      Meditations-/Kontemplationslehrerin

**Oberdorf 21 CH-8460 Marthalen Tel.:052/ 301 5459**  
**mail@praxis-cgw.ch / www.praxis-cgw.ch**