

Meditationsgruppe Marthalen



Termine 2. Halbjahr 2018

Juli	Di. 03.07. 6.30 – 7.30	Mi. 04.07. 19.30 – 21.00	Di. 10.07. 6.30 – 7.30	Mi. 11.07. Sommerfest	Ferien bis Mo. 20.08
August	Di. 21.08. 6.30 – 7.30	Mi. 22.08. 19.30 – 21.00	Sa. 25.08. Einführung	Di. 28.08. Fällt aus	Mi. 29.08. 19.30 – 21.00
September	Di. 04.09. 6.30 – 7.30	Mi. 05.09. 19.30 – 21.00	Di. 11.09. 6.30 – 7.30	Mi. 12.09. 19.30 – 21.00	So. 16.09. Bogenschiessen
	Di. 18.09. 6.30 – 7.30	Mi. 19.09. 19.30 – 21.00	Di. 25.09. 6.30 – 7.30	Mi. 26.09. 19.30 – 21.00	Sa. 29.09. Übungszeit Bogen
Oktober	Di. 02.10. 6.30 – 7.30	Mi. 03.10. 19.30 – 21.00	Sa. 06.10. Tag der Stille	Ferien bis Mo. 22.10	
	Di. 23.10. 6.30 – 7.30	Mi. 24.10. 19.30 – 21.00	Di. 30.10. 6.30 – 7.30	Mi. 31.10. 19.30 – 21.00	
November	Di. 06.11. 6.30 – 7.30	Mi. 07.11. 19.30 – 21.00	Di. 12.11. 6.30 – 7.30	Mi. 13.11. 19.30 – 21.00	Sa. 17.11. Tag der Stille
	Di. 20.11. 6.30 – 7.30	Mi. 21.11. 19.30 – 21.00	Di. 27.11. 6.30 – 7.30	Mi. 28.11. 19.30 – 21.00	
Dezember	Di. 04.12. Fällt aus	Mi. 05.12. 19.30 – 21.00	Di. 11.12. 6.30 – 7.30	Mi. 12.12. 19.30 – 21.00	Di. 18.12. 6.30 – 7.30
Januar	Mi. 19.12. Fällt aus	Ferien bis Mo. 07.01.19	Di. 08.01 6.30 – 7.30	Mi. 09.01 19.30 – 21.00	

Zum Ablauf:

- Wir meditieren (Gehen, Sitzen und Schweigen) in der Tradition von Zen und Kontemplation.
- Interessierte sind herzlich willkommen und bekommen vorab auf Wunsch eine kleine Einführung.
- Bitte sagt uns für die Mittwochmeditation jeweils bis 17.00 Uhr zu.
- Für Einzelgespräche können individuelle Termine vereinbart werden.
- Es stehen ausreichend Sitzmöglichkeiten (Kissen, Bänke, Stühle) und Decken zur Verfügung.
- Für den Übungsraum bitte Socken mitbringen.

Einführung in die Meditation

Sa. 25.8 von 19.30 - 21.00 Uhr mit Raum für Fragen zu Meditation und Gruppe. Kostenlos, Anmeldung erbeten.

Tageskurs Meditation und Bogenschiessen

So. 16.9 von 9:30 – 17:00 Uhr, Kosten 150,00 Fr. und Übungszeit Bogen Sa. 29.9 von 15:00 – 17:00 Uhr.

Tag der Stille/Meditationstag

So. 23.9 + Sa. 17.11 von 10.00 – 17.00 Uhr, Kosten: 80,00 Fr., ab 13:30 40,00 Fr.

Praktizieren im Schweigen und in Stille, Anmeldung eine Woche vorher.

Weitere Übungsmöglichkeiten vor Ort

MBSR-Kurse (Stressbewältigung), Kurse der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), Kopfschmerzsprechstunde,