

Meditationsgruppe Marthalen Termine 2. Halbjahr 2020



August	Di. 18.08. 6.30 – 7.30	Mi. 19.08. 19.30 – 21.00	So. 23.08. Tag der Stille	Di. 25.08. 6.30 – 7.30	Mi. 26.08. 19.30 – 21.00
September	Di. 01.09. 6.30 – 7.30	Mi. 02.09. 19.30 – 21.00	Di. 08.09. 6.30 – 7.30	Mi. 09.09. 19.30 – 21.00	Di. 15.09. Fällt aus
	Mi. 16.09. 19.30 – 21.00	Sa. 19.9. Bogenschiessen & Meditation	Di. 22.09. 6.30 – 7.30	Mi. 23.09. 19.30 – 21.00	
	Di. 29.09. 6.30 – 7.30	Mi. 30.09. 19.30 – 21.00			
Oktober	Ferien bis Fr. 16.10	Sa. 17.10. Bogenschiessen 13.00 – 16.00	Di. 20.10. 6.30 – 7.30	Mi. 21.10. 19.30 – 21.00	So. 25.10. Tag der Stille 10.00 -16.00 Uhr
	Di. 27.10. 6.30 – 7.30	Mi. 28.10. 19.30 – 21.00			
November	Di. 03.11. 6.30 – 7.30	Mi. 04.11. 19.30 – 21.00	Di. 10.11. 6.30 – 7.30	Mi. 11.11. 19.30 – 21.00	Di. 17.11. 6.30 – 7.30
	Mi. 18.11. 19.30 – 21.00	Di. 24.11. 6.30 – 7.30	Mi. 25.11. 19.30 – 21.00		
Dezember	Di. 01.12. 6.30 – 7.30	Mi. 02.12. 19.30 – 21.00	Di. 08.12. 6.30 – 7.30	Mi. 09.12. 19.30 – 21.00	Di. 15.12. 6.30 – 7.30
Dez./Januar	Mi. 16.12. 19.30 – 21.00	Ferien bis Mo. 04.01.21	Di. 06.01 6.30 – 7.30	Mi. 06.01 19.30 – 21.00	Di. 12.01 6.30 – 7.30

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.
- An/Abmeldung: Für die Dienstagsmeditation, bis montags 19:00 Uhr.
- Für Einzelgespräche können individuelle Termine vereinbart werden.
- Es stehen ausreichend Sitzmöglichkeiten (Kissen, Bänkchen, Stühle) und Decken zur Verfügung.
- Für den Übungsraum bitte Socken mitbringen.

Tag der Stille/Meditationstag

Sonntag, den 23.08. + 25.10.20 von 10.00 - 16.00 Uhr, Kosten: 80,00 Fr., ab 13:30 40,00 Fr.
Praktizieren im Schweigen und in Stille, Anmeldung eine Woche vorher.

Tageskurse Meditation und Bogenschiessen, sowie Nachmittagskurs Bogenschiessen

So. 19.09.20 von 10.00 - 16:00 Uhr, 170,00 Fr. Sa. 17.10.20 Bogenschiessen von 13.00 - 16.00 Uhr, 80,00 Fr

Weitere Übungs-/Coachingmöglichkeiten vor Ort

MBSR-Kurse (Stressbewältigung), Kurse der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), Atemtherapie EMR Anerkannt

Michael Wehrli & Christine Grieger-Wehrli
Oberdorf 21 CH-8460 Marthalen Tel.: 052 / 301 54 56
mail@praxis-cgw.ch / www.praxis-cgw.ch / sitzen@wehrli-online.de