

# Tag der Stille

Übungen der Achtsamkeit, Zen und Kontemplation



**Der Tag der Stille, bietet eine intensive Gelegenheit, sich für sich selbst Zeit zu nehmen, ohne von den alltäglichen Gewohnheiten und Aufgaben abgelenkt zu werden.**

## **Kursinhalt Einführung und Vertiefung:**

- Dieser Tag der Stille möchte in die Meditation einführen und lädt alle ein, die sich für die Meditation interessieren und diesen Weg kennen lernen möchten.
- Wer bereits Erfahrung auf dem Meditationsweg gesammelt hat, kann den Kurs als weitere Anregung und zur Vertiefung wahrnehmen.
- Wir üben uns in der inneren sowie äusseren Stille und Achtsamkeit, mit einer freundlichen Haltung zu uns selbst und allem was uns bewegt.
- Die Einführung und die angeleiteten Meditationen finden in separaten Räumen statt. So bleiben die unterschiedlichen Bedürfnisse nach Stille oder Anleitung gewahrt.

## **Tagesablauf**

10.00 – 12.30 Uhr = Einführung in die Meditation oder Meditation in Stille (im Sitzen, im Gehen, in der Bewegung, Teepause)

12.30 – 13.30 Uhr = Achtsame Mittagspause, jeder bringt sich seine Mahlzeit selbst mit, Essen im Schweigen, Getränke und kleine Snacks stehen bereit.

13.30 – 15.30 Uhr = Meditation in Stille (Sitzen, Gehen, Bewegung, Teepause)

15.30 – 16.00 Uhr = Abschluss mit Austausch und Raum für Fragen

## **Weitere Infos**

- Der Kurs ist konfessionslos, mit Wurzeln in der östlichen und westlichen Spiritualität. Meditation in Stille (Gehen, Sitzen, Bewegen) in der Tradition von Zen & Kontemplation/Mystik.
- Individuelle Gespräche nach Bedarf.
- 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**

Tag 1.: So. 20.06.21 Tag 2.: 21.11.21

Der Tag der Stille kostet jeweils 80,00 CHF, eine Teilnahme ab 13.30 Uhr 40,00 CHF.

Für unsere Planung, bitten wir um Ihre Anmeldung, bis eine Woche vor Kursbeginn.

**Christine Grieger-Wehrli**  
Meditationslehrerin: MBSR,  
Achtsamkeit & Kontemplation

**& Michael Wehrli**  
Zenlehrer

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