

Meditationsgruppe Marthalen Termine 2. Halbjahr 2021



August	Di. 24.08. 6.30 – 7.30	Mi. 25.08. 19.30 – 21.00	Sa. 28.08. Bogenschiessen 13.00 – 16.00	Di. 31.08. 6.30 – 7.30	
September	Mi. 01.09. 19.30 – 21.00	Di. 07.09. 6.30 – 7.30	Mi. 08.09. 19.30 – 21.00	Di. 14.09. Fällt aus	Mi. 15.09. 19.30 – 21.00
	So. 19.9. Bogen&Meditation 10.00 -16.00	Di. 21.09. 6.30 – 7.30	Mi. 22.09. 19.30 – 21.00	Di. 28.09. 6.30 – 7.30	Mi. 29.09. 19.30 – 21.00
Oktober	So. 3.10. Bogenschiessen 9.00 - 12.00	Di. 5.10. 6.30 – 7.30	Mi. 6.10. 19.30 – 21.00	Ferien bis So. 24.10	Di. 26.10. 6.30 – 7.30
	Mi. 27.10. 19.30 – 21.00				
November	Di. 02.11. 6.30 – 7.30	Mi. 03.11. 19.30 – 21.00	Di. 9.11. 6.30 – 7.30	Mi. 10.11. 19.30 – 21.00	Di. 16.11. 6.30 – 7.30
	Mi. 17.11. 19.30 – 21.00	So. 21.11. Tag der Stille 10.00 -16.00	Di. 23.11. 6.30 – 7.30	Mi. 24.11. 19.30 – 21.00	Di. 30.11. 6.30 – 7.30
Dezember	Mi. 01.12. 19.30 – 21.00	Di. 07.12. 6.30 – 7.30	Mi. 08.12. 19.30 – 21.00	Di. 14.12. 6.30 – 7.30	Mi. 15.12. 19.30 – 21.00
Dez./Januar	Ferien bis Fr. 2.1.2022	Di. 04.01 6.30 – 7.30	Mi. 05.01 19:30 – 21:00	Di. 11.01 6.30 – 7.30	Mi. 12.01 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.
- An/Abmeldung: Für die Dienstagsmeditation, bis montags 19:00 Uhr.
- Für Einzelgespräche können individuelle Termine vereinbart werden.
- Es stehen ausreichend Sitzmöglichkeiten (Kissen, Bänke, Stühle) und Decken zur Verfügung.
- Für den Übungsraum bitte Socken mitbringen.

Tag der Stille/Meditationstag

Sonntag, den 21.11.21 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: So. 19.09.21 von 10.00 - 16:00 Uhr / 200,00 Fr.

3 Stunden Kurs Bogenschiessen: Sa. 28.8. + So. 3.10.21 / 120,00 Fr

Weitere Übungs/-Coachingmöglichkeiten vor Ort

Achtsamkeitsbasierte Kurse MBSR + MBPM, Kommunikation (GFK), Atemtherapie EMR anerkannt

Michael Wehrli & Christine Grieger-Wehrli
Oberdorf 21 CH-8460 Marthalen Tel.: 052 / 301 54 59
mail@praxis-cgw.ch / www.praxis-cgw.ch / sitzen@wehrli-online.de