

# Meditationsgruppe Marthalen

## Termine 1. Halbjahr 2026



Januar	Di. 06.01. <b>Fällt aus</b>	Mi. 07.01. 19.30 – 21.00	Di. 13.01. 6.30 – 7.30	Mi. 14.01. 19.30 – 21.00	Di. 20.01. 6.30 – 7.30
	Mi. 21.01. 19.30 – 21.00	Di. 27.01 6.30 – 7.30	Mi. 28.01. 19.30 – 21.00		
Februar	<b>Bis 08.02.</b> <b>Sportferien</b>	Di. 10.02. 6.30 – 7.30	Mi. 11.02. 19.30 – 21.00	Di. 17.02. 6.30 – 7.30	Mi. 18.02. 19.30 – 21.00
	Di. 24.02. 6.30 – 7.30	Mi. 25.02. 19.30 – 21.00			
März	Di. 03.03. 6.30 – 7.30	Mi. 04.03. 19.30 – 21.00	Di. 10.03. 6.30 – 7.30	Mi. 11.03. 19.30 – 21.00	Di. 17.03. <b>Fällt aus</b>
	Mi. 18.03. 19.30 – 21.00	Di. 24.03. <b>Fällt aus</b>	Mi. 25.03. 19.30 – 21.00	Di. 31.03. 6.30 – 7.30	
April	Mi. 01.04. 19.30 – 21.00	Di. 07.04. <b>Fällt aus</b>	Mi. 08.04. 19.30 – 21.00	Sa. 11.04. <b>Deep Rest</b>	<b>Bis 26.04.</b> <b>Frühlingsferien</b>
	Di. 28.04. 6.30 – 7.30	Mi. 29.04. 19.30 – 21.00			
Mai	Di. 05.05. 6.30 – 7.30	Mi. 06.05. 19.30 – 21.00	Sa. 09.05. <b>Deep Rest</b>	Di. 12.05. 6.30 – 7.30	Mi. 13.05. 19.30 – 21.00
	Di. 19.05. 6.30 – 7.30	Mi. 20.05. 19.30 – 21.00	Di. 26.05. 6.30 – 7.30	Mi. 27.05. 19.30 – 21.00	Fr. 29.05. <b>Deep Rest</b>
	<b>So. 31.05.</b> <b>Bogen+Meditation</b> <b>10.00 -16.00</b>				
Juni	Di. 02.06. 6.30 – 7.30	Mi. 03.06. 19.30 – 21.00	Di. 09.06. 6.30 – 7.30	Mi. 10.06. 19.30 – 21.00	Di. 16.06. 6.30 – 7.30
	Mi. 17.06. 19.30 – 21.00	<b>Sa. 20.06.</b> <b>Bogenschiessen</b> <b>13.00 -16.00</b>	<b>So. 21.06</b> <b>Retreattag</b> <b>10.00 – 16.00 Uhr</b>	Di. 23.06. <b>Fällt aus</b>	Mi. 24.06. 19.30 – 21.00
Juli	<b>Bis 11.8.</b> <b>Sommer-Ferien</b>				
August	Mi. 12.08. 19.30 – 21.00	Di. 18.08. 6.30 – 7.30	Mi. 19.08. 19.30 – 21.00	Di. 25.08. 6.30 – 7.30	Mi. 26.08. 19.30 – 21.00

## **Deep Rest, anstrengungslose Achtsamkeitsmeditation im Liegen**

Sa. 11.04.26 16.00 - 18.00 Uhr 80 CHF

Sa. 09.05.26 10.00 - 12.00 Uhr 80 CHF

Fr. 29.05.26 17.30 - 19.30 Uhr 80 CHF

## **Retreattag**

Dieser Tag möchte Achtsamkeit in Leichtigkeit vertiefen. Praktizieren in Stille oder angeleitet, in allen 4 Haltungen (Sitzen/Stehen/Gehen/Liegen) und durch verschiedene Achtsamkeitsübungen.

So. 21.06.26 10.00 - 16.00 Uhr 240 CHF

Sa. 21.11.26 10.00 - 16.00 Uhr 240 CHF

## **Tageskurse Meditation und Bogenschiessen**

So. 31.05.26 von 10.00 - 16.00 Uhr 240 CHF

So. 06.09.25 von 10.00 - 16.00 Uhr 240 CHF

## **Nachmittagskurse Bogenschiessen**

Sa. 20.6.26 Bogenschiessen von 13.00 - 16.00 Uhr 120 CHF

Sa. 29.8.26 Bogenschiessen von 13.00 - 16.00 Uhr 120 CHF

## **Zum Ablauf:**

- Die Meditationsgruppen sind offene, kostenlose Angebote. Alle Interessierten sind willkommen, zum Schnuppern, zum regelmässigen oder zum «ab und zu» meditieren.
- Neue Mitsitzende erhalten vorab eine kurze Einführung in den Ablauf, deswegen bitten wir um eine Anmeldung.
- Wir praktizieren im Gehen, Sitzen und Schweigen, in einer Haltung der gegenstandslosen Meditation (in der Tradition des Zens, der Kontemplation und Achtsamkeit). Wer lieber im Liegen praktiziert, ist in unseren Deep Rest Kursen Willkommen.
- Einzelgespräche können individuell vereinbart werden, diese sind kostenpflichtig.
- Meditationskissen, Bänkchen, Stühle und Decken sind ausreichend vorhanden.
- Bitte bringe für den Übungsraum Socken mit. Für eine ungestörte Atmosphäre, bitten wir dich, vor der Meditation auf Parfum oder intensive Gerüche zu verzichten.
- Auf Wunsch stellen wir gerne Teilnahmebestätigungen aus.
- Für weiteren Fragen, stehen wir gerne zur Verfügung.

## **Kontaktdaten**

### **Autorisierte Meditationsgruppe**

**von Willigis Jäger/Benediktushof**

#### **Michael Wehrli**

Zenlehrer der Linie „Leere Wolke“

#### **Christine Grieger-Wehrli**

Kontemplationslehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens“

Oberdorf 21

CH-8460 Marthalen

Tel.: 052 / 301 54 59

mail@praxis-cgw.ch, sitzen@wehrli-online.de

Weitere Infos unter: [www.praxis-cgw.ch](http://www.praxis-cgw.ch),

