

Meditationsgruppe Marthalen

Termine 1. Halbjahr 2026



Januar	Di. 06.01. Fällt aus	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	Bis 08.02. Sportferien	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. Fällt aus
	Mi. 18.03. 19.30 – 21.00	Di. 24.03. Fällt aus	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 Fällt aus	Mi. 08.04. 19.30 – 21.00	Sa. 11.04. Deep Rest	Bis 26.04. Frühlingsferien
	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. Deep Rest	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. Deep Rest
	So. 31.05. Bogen+Meditation 10.00 -16.00				
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	Sa. 20.06. Bogenschossen 13.00 -16.00	So. 21.06 Retreattag 10.00 – 16.00 Uhr	Di. 23.06. Fällt aus	Mi. 24.06. 19.30 – 21.00
Juli	Bis 11.8. Sommer-Ferien				
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,

