

Waidfussweg

Meditation

Jeden letzten Sonntag im Monat

ABZ-Gemeinschaftsraum Waidfussweg 36



Thomas Gressly & Regina Schlager

Für ABZ-Bewohner/innen und alle anderen Interessierten

Wir laden Sie am letzten Sonntag im Monat zur gemeinsamen Meditation ein. Es ist eine Möglichkeit, in die Stille zu kommen, bevor wieder eine neue Woche mit ihren Herausforderungen beginnt.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Stühle sind vorhanden, wer lieber ein Meditationskissen oder -bänkchen benutzt, bringt dieses bitte mit.

Kosten: Für ABZ-Bewohner/innen der Siedlung Waidfussweg kostenlos, alle anderen bitten wir um einen Ausgleich von CHF 5, oder nach eigenem Ermessen auch mehr.

Adresse: Waidfussweg 36, 8037 Zürich

Ablauf

- 1950 Türöffnung, Eintreffen in Stille
- 2000 Pünktlicher Beginn, kurze Einführung von uns
- 2010 Sitz-Meditation in Stille, teilweise mit Impulsen von uns
- 2035 Gehmeditation
- 2045 Wer will, bleibt noch zum gemeinsamen Tee und Austausch
- 2115 Ende

Die **Termine** für 2019: 27. Januar, 24. Februar, 31. März, 28. April, 26. Mai, 30. Juni, Juli und August: Sommerferien, 29. September, 27. Oktober, 24. November

Regina Schlager & Thomas Gressly, Trottenstr. 84, 8037, 044 481 40 00, office@reginaschlager.ch