

Programm Sangha Day 06. April 2024

08:30 Türöffnung

09:00 gegenseitige Begrüssung - Beginn Noble Silence

09:20 geführte Meditation "Heilfeld & Ressourcen"

10:15 Bewegungsachtsamkeit im "Yang-Yin-Yoga"

11:45 Sitzmeditation

12:30 Gehmeditation

13:00 Mittagessen: leichte Frühlingsuppe, frisches Brot, Käse, Früchte

- individuelle Unterhaltungen bei Bedarf

13:45 Gehmeditation

14:15 Sitzmeditation

15:00 Gehmeditation

15:30 Sitzmeditation - Ende Noble Silence

16:15 gemeinsames Ausklingen-Lassen & Gespräche

ca. 17:15 Ende

Es besteht die Möglichkeit, dass du nur am Vormittag teilnimmst.

Anmeldung an Michael Meyer via SMS/Whatsapp

078 679 6116 bis spätestens am Mittwoch, 03. April 2024:

Vormittag ja

Mittagessen ja/nein

Nachmittag ja/nein

im RAUM FÜR YOGA, Bremgartnerstrasse 18, 8003 Zürich

Deinen finanziellen Beitrag bestimmst du selber mittels eines DANAs.

