

Programm SANGHA TAG 23. Juni 2024

«Getragen von der Gemeinschaft der Sangha tauchst du ein in ein Wechselspiel von fließenden Bewegungen und Stille.»

mit Marianne Frutiger



Mehr Info!

08:30 Türöffnung

09:00 gegenseitige Begrüssung - Beginn «Edles Schweigen»

09:20 geführte Meditation

10:15 **Tai Ji Qi Gong Meditation in Bewegung mit Marianne Frutiger**

11:45 Sitzmeditation

12:30 Gehmeditation

13:00 Mittagessen: leichte Suppe, frisches Brot, Käse, Früchte
- individuelle Unterhaltungen bei Bedarf

13:45 Gehmeditation

14:15 Sitzmeditation

15:00 Gehmeditation

15:30 Sitzmeditation - Ende «Edles Schweigen»

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 Donnerstag, 20. Juni 2024:

Vormittag ja // Mittagessen ja/nein // Nachmittag ja/nein

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Ganztages-Teilnehmer haben Vorrang.

im RAUM FÜR YOGA, Bremgartnerstrasse 18, 8003 Zürich

Deinen finanziellen Beitrag bestimmst du selber mittels eines DANA. 🙏



DANA