

# Programm SANGHA TAG

## 7. / 8. September 2024

«Der Zauber der Klangmeditation wird dich auf eine Reise der inneren Ruhe und Gelassenheit mitnehmen und deinen Körper und Geist in Einklang bringen.» mit Marc Grüninger



Marc Grüninger

08:30 Türöffnung

09:00 gegenseitige Begrüssung - Beginn «Edles Schweigen»

09:20 geführte Meditation

**10:15 Verzaubernde Klangmeditation mit Marc Grüninger**

11:45 Sitzmeditation

12:30 Gehmeditation

**13:00 Mittagessen:** leichte Mahlzeit und 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, 5. September 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 DANA. 🙏

DANA