

Programm SANGHA TAG

23. November 2024

«Dich vom Atem bewegen lassen, dich von seinem Rhythmus tragen lassen heißt: der Unmittelbarkeit des Lebens begegnen.»
mit Brigitte Ruff



08:30 Türöffnung

09:00 gegenseitige Begrüssung - Beginn «Edles Schweigen»

09:20 geführte Meditation

10:15 Atemreise mit Brigitte Ruff

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, 21. November 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