

Programm SANGHA TAG

6. September 2025

«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, 4. September 2025:

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