

Programm SANGHA TAG

22. November 2025

«Tauche ein in deine Natur der inneren Kräfte: Restorative Yoga, Meditation und die transformierende Kraft der Gunas - Erforsche und transformiere mit achtsamer Atmung die Qualitäten von Sattva, Rajas und Tamas und finde innere Harmonie durch Bewegung, Stille und bewusstes Sein.» mit Stefania Maria Moreno

08:30 Türöffnung

09:00 gegenseitige Begrüssung - Beginn «Edles Schweigen»

09:20 geführte Meditation

10:15 Kraft der Gunas mit Stefania Maria Moreno

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, 20. November 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