

Programm SANGHA TAG

19. September 2026

«Psychedelic Breath Session mit Inspiration - Wir begeben uns mittels pulsierender Beats auf eine Reise in andere Bewusstseinszustände.»
mit Nadine Hillenberg

08:30 Türöffnung

09:00 gegenseitige Begrüssung - Beginn «Edles Schweigen»

09:15 geführte Meditation

10:00 Psychedelic Breath Session mit Inspiration

11:15 Sitzmeditation

12:00 Gehmeditation

12:30 Sitzmeditation

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, 17. September 2026:

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