Programm SANGHA TAG
28. November 2026

«Die Leichtigkeit des Augenblicks – in klarer Achtsamkeit, getragen von den vier Unermesslichen: liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut.»

mit Claudio Fontanive

08:30 Türöffnung

09:00 gegenseitige Begrüssung - Beginn «Edles Schweigen»

09:10 geführte Meditation im Sitzen

10:00 Sitzmeditation mit ersten Inputs zu Satipatthana / Anapanasati

10:45 Gehmeditation

11:15 Sitzmeditation

12:00 Gehmeditation

12:30 Sitzmeditation

13:00 Mittagessen: leichte Mahlzeit und frisches Brot, Käse, Früchte

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, 26. November 2026:

Vormittag ja // Mittagessen ja/nein // Nachmittag ja/nein

im **RAUM FÜR YOGA**, Bremgartnerstrasse 18, 8003 ZürichDeinen finanziellen Beitrag bestimmst du selber mittels eines DANA. 🙏

DANA