

**NELLES**INSTITUT

SCHWEIZ PHÄNOMENOLOGISCHE PSYCHOLOGIE  
LEBENSINTEGRATIONSPROZESS  
AUFSTELLUNGSARBEIT

**STILLE**  
**PRAXIS**



*Der alte Weiher  
Ein Frosch springt hinein –  
Wasserplatschen*

## Still durch den Vormittag

Am Samstagvormittag von 9.30 Uhr bis 13.00 Uhr laden wir ein, in Stille zur Ruhe zu kommen. Wir treffen uns im pavillon goldau.

### Grundlage

Wir führen Dich durch die Stille in verschiedenen Formen der Meditation. Der gemeinsame Fokus ist: Mit dem da sein, was ist. Nicht tun.

### Leitung

Ruedi Eggerschwiler:

Zen-Praxis und christliche Mythologie

### Bettina Schneebeli

Achtsamkeitspraxis (MBSR) sowie beeinflusst von verschiedenen Traditionen wie Vipassana und Zen

### Daten

Leitung: Ruedi Eggerschwiler

06.01.2024 | 16.03.2024 | 20.04.2024 | 25.05.2024 | 02.11.2024

Leitung Bettina Schneebeli

10.02.2024 | 15.06.2024 | 31.08.2024 | 21.09.2024 | 14.12.2024

### Kosten

CHF 50-150.00 je nach finanzieller Lage

Kontakt für Fragen und Anmeldung

Ruedi: 079 387 05 07 |

Bettina 078 602 38 50 |

info@nellesinstitut.ch |