

Atem. Stille. Sein.

Meditation und achtsame Bewegung

Jeweils von 9.00 bis 12.00 Uhr

Samstag, 24. Januar 2026

Samstag, 28. März 2026

Samstag, 16. Mai 2026

Samstag, 4. Juli 2026

«Das Leben ist kein Problem, das es zu lösen, sondern eine Wirklichkeit, die es zu erfahren gilt.»

Buddha

Dieser Vormittag ist eine Einladung, Dich Dir selbst zuzuwenden. Es ist ein Weg nach innen. Die Stille öffnet einen Raum, in dem alles da sein darf. Die Übung besteht darin, aus einer offenen, nichtwissenden Haltung da zu sein und wahrzunehmen, was im nächsten Moment entsteht. Du wirst sanft durch verschiedene Übungen angeleitet. Auch für Anfänger geeignet.

Ort

pavillongoldau, Gotthardstrasse 68

Freiwilliger Unkostenbeitrag

Kursleitung:

Bettina Schneebeil

Eidg. Dipl. Psychosoziale Beraterin

Zertifizierte MBSR- und Yogalehrerin