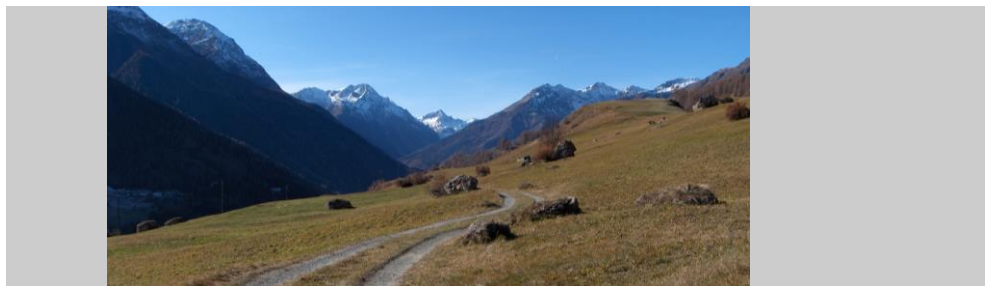


Lust auf Stille – Meditation erfahren



Datum: jeweils montags
16.1., 13.2., 13.3., 24.4., 22.5. und 26.6.2023

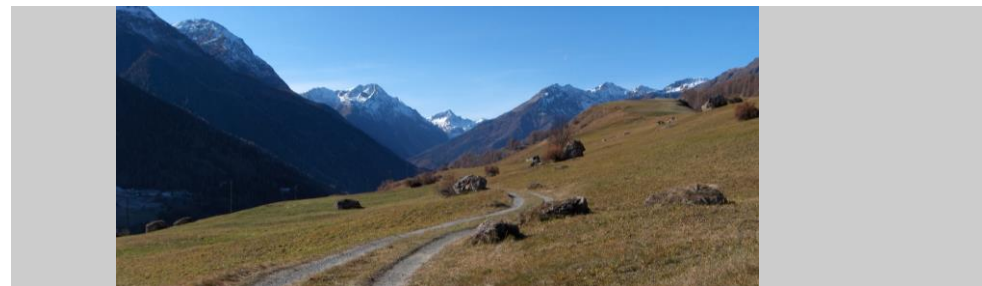
Zeit: jeweils 20.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Treffpunkt: Kirchgemeindehaus Uznach, Saal
Leitung: Urs Meier, Sozialarbeiter

Hinaustreten aus Hektik, Stress und Lärm. Einen Ort der Ruhe finden. Dieser Ort ist ganz nah, nämlich in mir selber. Die monatlichen Kursabende bieten die Möglichkeit durch geführte Meditationen Zugänge zur Stille zu finden. Die Treffen beinhalten Entspannungsübungen, Anleitung zur Meditation sowie gemeinsames Sitzen in der Stille während 20 Minuten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Abende können auch einzeln besucht werden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos und es ist keine Anmeldung nötig.

Erwachsenenbildung

Matthias Schneebeli
Telefon 055 285 15 02 matthias.schneebeli@evang-uznach.ch

Lust auf Stille – Meditation erfahren



Datum: jeweils montags
16.1., 13.2., 13.3., 24.4., 22.5. und 26.6.2023

Zeit: jeweils 20.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Treffpunkt: Kirchgemeindehaus Uznach, Saal
Leitung: Urs Meier, Sozialarbeiter

Hinaustreten aus Hektik, Stress und Lärm. Einen Ort der Ruhe finden. Dieser Ort ist ganz nah, nämlich in mir selber. Die monatlichen Kursabende bieten die Möglichkeit durch geführte Meditationen Zugänge zur Stille zu finden. Die Treffen beinhalten Entspannungsübungen, Anleitung zur Meditation sowie gemeinsames Sitzen in der Stille während 20 Minuten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Abende können auch einzeln besucht werden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos und es ist keine Anmeldung nötig.

Erwachsenenbildung

Matthias Schneebeli
Telefon 055 285 15 02 matthias.schneebeli@evang-uznach.ch