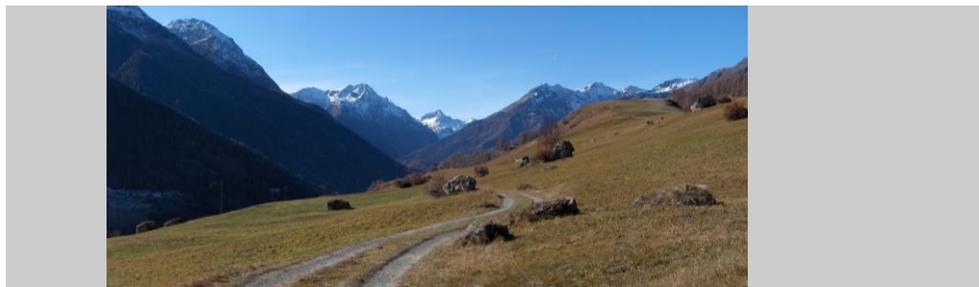


Lust auf Stille – Meditation erfahren



Datum: jeweils montags
22.1., 19.2., 18.3., 22.4. und 13.5.2024
10. Juni: in freier Natur

Zeit: jeweils 20.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

Treffpunkt: Kirchgemeindehaus Uznach, Saal

Leitung: Urs Meier, Sozialarbeiter

Datum: jeweils montags

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
22.1., 19.2., 18.3., 22.4. und 13.5.2024
10. Juni: in freier Natur

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